哈 农

钢琴练指法

（附：十二调的和弦模进练习）

汤元龙 编校



世界图书出版公司

亲爱的朋友，练习曲就应该是练习曲，也就是说，练习曲必须教会你以前所不能做到的新技术。

罗伯特·舒曼



责任编辑　刘大可
封面设计　范峤青



WS/3054 定价：22.00元

哈农

钢琴练指法

附：十二调的和弦模进练习

汤元龙编校

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

哈农钢琴练指法/(法)哈农著;汤元龙编校. -上海:上海世界图书出版公司,2001.1

ISBN 7-5062-3054-2

Ⅰ.哈... Ⅱ.①哈... ②汤... Ⅲ.钢琴-指法
Ⅳ.J624.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58500 号

哈 农
钢琴练指法

附:十二调的和弦模进练习

汤元龙 编校

上海世界图书出版公司出版发行
上海市武定路 555 号
邮政编码:200040
上海信老印刷厂印刷

开本:640×935 1/8 印张:17.5 文、谱:140 面
印数:6001-9 000
2001 年 1 月第 1 版 2002 年 7 月第 2 次印刷
ISBN 7-5062-3054-2/J·25
定价:22.00 元

编者的话

根据我国音乐理论家钱仁康教授的考证，《钢琴练指法》的作者夏尔—路易·哈农（Charles-Louis Hanon 1819-1900）为法国19世纪著名钢琴家和教育家。我国的钢琴学习者们将他的《钢琴练指法》简称为“哈农”（Hanon），是约定俗成的译名。在钢琴练习曲上，哈农和车尔尼、克拉莫等人的作品同享盛誉。

现代钢琴的制作是如此精美，但终究还是一架机械，是“硬件”。要驱动这一“硬件”，使它产生虹一般的色彩，海一般的激情的“软件”，则是需要伟大作曲家的杰出作品，及表达这些作品的伟大演奏家。精美的钢琴制作、浩如烟海的钢琴作品、科学的演奏体系、是人类文明智慧高度发展的结晶。对于钢琴演奏的学习者们，要能享受和展示这一“结晶”，必须要不断地自我完善，不断地树立一个钢琴艺术演奏上的“理想我”，不断地在练习中克服艺术上的“习惯我”。这个“理想我”，就是表达作品的尽善尽美，唤起人们心灵和情感上的震撼与共鸣；这个“习惯我”就是表达“理想我”的一切自我障碍，简而言之，就是技术障碍。在克服技术障碍的训练中，哈农《钢琴练指法》是学习者运用最广泛最有效的钢琴训练教材。但是教材再好，如方法不当，也会大打折扣。所以，学习者应按照哈农的各项指示进行学习。不仅要追求外形动作，还必须感受内形动作（肌肉的张弛活动）。在整个练习过程中要摸索追求正确的感觉，抓住正确的感觉，并将正确的感觉加以固定，使之形成连续的正确的感觉定型。如果离开正确的感觉去进行练习，就会流于机械重复，就会远离我们的最高目标——建立艺术上的理想我。

钢琴演奏不仅是门艺术，同时也是一门科学。演奏的艺术取决于练习的科学。台上演奏的是艺术，台下训练是科学。艺术是一气呵成，科学是慢练分解。台上用心，台下用脑。心是情，脑是意。最佳演奏状态就是情意结合，心脑合一。即最佳的艺术激情与科学冷静的工作精神的和谐统一。

钢琴演奏同时也是一门人体运动学。即大肌肉群带动小肌肉群，将“感觉”输送直达手指神经末梢的最高级的运动学。在进行这项运动的训练过程中，还有它的时间“密码”。各人有各人的“密码”。练习的过程是探索“密码”、发现“密码”、解开“密码”、运用“密码”，在特定的节律中周而复始不断循环，促使人的体能在十指运动上获得最大的协调与释放，形成连续的“焦点”（颗粒性）。直到由表及里——内外合一，由此及彼——人琴合一，使钢琴迸发出悦耳动听震人心扉的声音。

钢琴乐器源于西方，它的杠杆力度、键盘间距的设置自然地都以西方人的标准为准绳。所以对我国的学习者而言，必须从自己的实际情况出发进行训练。总体目标一致，各人道路不一；“运用之妙，在乎一心”。

哈农《钢琴练指法》是钢琴练习曲目中的一朵奇葩。它已横跨了2个世纪，并将在下一个世纪中继续焕发异彩。我们在过去的学习和练琴实践中，发现很多乐曲中的和弦技术也十分需要提炼出来作为每日的基本练习。为此我将学习时使用并行之有效的和弦模进练习加以整理，作为哈农《钢琴练指法》的附加教材。不足之处，请同行们予以指正。

汤元龙

2000年10月

原　序

当今学习钢琴很普及，好钢琴家也不少，以至平庸的演奏再也不受人欢迎。结果常需勤学苦练八到十年之久才敢演奏稍有难度的曲子，即使听众并非内行。然而如今又有谁可能在这门学问上花费这么多时间呢？因此时常可听到既不平稳又不准确的演奏，无非由于缺乏充分的练习。遇到稍有难度的段落左手就不听使唤，而无名指与小指本就较弱，又缺乏特殊锻炼几乎派不上用场。当遇到带八度进行、震音或颤音的段落时，一般仅能吃力而疲劳地演奏，结果演奏既不准确又缺乏感情。

我们用了几年时间致力于解决这个问题，力图在短得多的时限内使学生能借助一本书来学完汇总了几项专题练习的全部钢琴课程。我们发现只要找到解决下述问题的办法，就可达到这个目标：

“如果手的五指都受到完全同等的良好锻炼，它们就有能力弹出任何钢琴谱子，剩下的只是指法问题，而这个问题是不难解决的。”

我们编的《钢琴家练指法，60 课练习》这一作品中提出了解决该问题的办法。在本书中包括精美演奏不可缺少的、锻炼手指的灵活性、独立性、力度和绝对平稳以及锻炼腕部柔韧度的有关练习。此外，这些练习的目的还在于锻炼左手使其与右手同等灵巧。除了个别在其它方法学著作中也能见到的练习之外，本书全部是我们自己的创作。本书的练习生动有趣，不像一般五指锻炼法书本中的练习那样枯燥得使学生感到厌倦，令人只在具有真正艺术家的毅力时才会鼓起勇气去研习。

练习的编写方式独特，只要读过几遍就可较快地弹奏，因而极适于锻炼手指而无需在研究乐谱上浪费时间。书中的任一个练习都可用来在几架钢琴上同时演奏以激发学生的竞技热情，并使其惯于合奏。

书中述及各种技术难点。各练习排列顺序的原则是使手指在后一练习中得以从前一练习引起的疲乏中休息过来。这样排列的效果是所有技术难点都不吃力地得以掌握而不会感到厌倦。锻炼之后手指的弹奏可达到惊人的轻快娴熟。

本书是为所有学习钢琴的人写的，学生在学习一年之后即可使用本书。程度高一些的学生可显著缩短学习本书的时间，而后不再遇上过去或许经历过的那种指腕僵硬的感觉；这有助于他们克服主要技术难点。

没有时间充分练琴以维持自己水平的钢琴家和教师只需花上几个小时弹奏书中的练习，就可恢复手指的灵活性。

全书的练习可在一小时内弹完。而且一旦彻底掌握了它，在一个时期内每日再重弹一遍，则难点就会奇迹般地消失，演奏会表现出优美、清澈、纯洁与圆润，这正是杰出艺术家的秘诀之所在。

总之，我们奉献出这本书作为解决所有钢琴技术难点的钥匙。因此在向年轻钢琴家、教师以及寄宿学校领导人推荐我们这本《钢琴家练指法》时，我们自认为是为他们作出了真诚的服务。

胡先约 译

目　录

编者的话……………………………………………………2

原序…………………………………………………………3

第一部分　准备练习：使手指灵活、独立、有力和均衡发展

练习 1-5……………………………………………………4
练习 6-10……………………………………………………9
练习 11-15……………………………………………………14
练习 16-20……………………………………………………19

第二部分　高级练习：为专门练习作准备的手指训练

练习 21-25……………………………………………………24
练习 26-31……………………………………………………34
练习 32-37 大拇指从 2 指下移过……………………………45
练习 38　学习音阶的准备练习………………………………50
练习 39 十二大音阶和十二小音阶……………………………52
练习 40 半音阶………………………………………………64
练习 41 ***24*** 调中三和弦的琶音…………………………67
练习 42 在减七和弦琶音进行中的手指伸张练习……………71
练习 43 在属七和弦琶音进行中的手指伸张练习……………72

第三部分　专门练习：为解决最重大的技术难点而设置

练习 44 三音一组的重复音……………………………………74
练习 45 二音一组的重复音，分别运用五个手指………………76
练习 46 所有五个手指的颤音练习……………………………78
练习 47 四音一组的重复音……………………………………80
练习 48 手腕练习：断奏的三度音和六度音……………………81
练习 49 两手的第一、四两指和第二、五两指的伸张练习……83
练习 50 连贯的三度音…………………………………………84
练习 51 八度音阶的预备练习…………………………………86
练习 52 常用各调的三度音阶…………………………………89
练习 53　***24*** 调的八度音阶………………………………93
练习 54 三度音的四重颤音，分别运用五个手指………………97
练习 55 三重颤音………………………………………………98
练习 56 用分裂八度音弹奏的 ***24*** 音阶…………………100
练习 57　***24*** 调八度进行的分解琶音……………………104
练习 58 持续的八度音 伴以断奏的音符………………………106
练习 59 平行六度音的四重颤音………………………………108
练习 60 震音…………………………………………………110

附：　十二调的和弦模进练习……………………………116

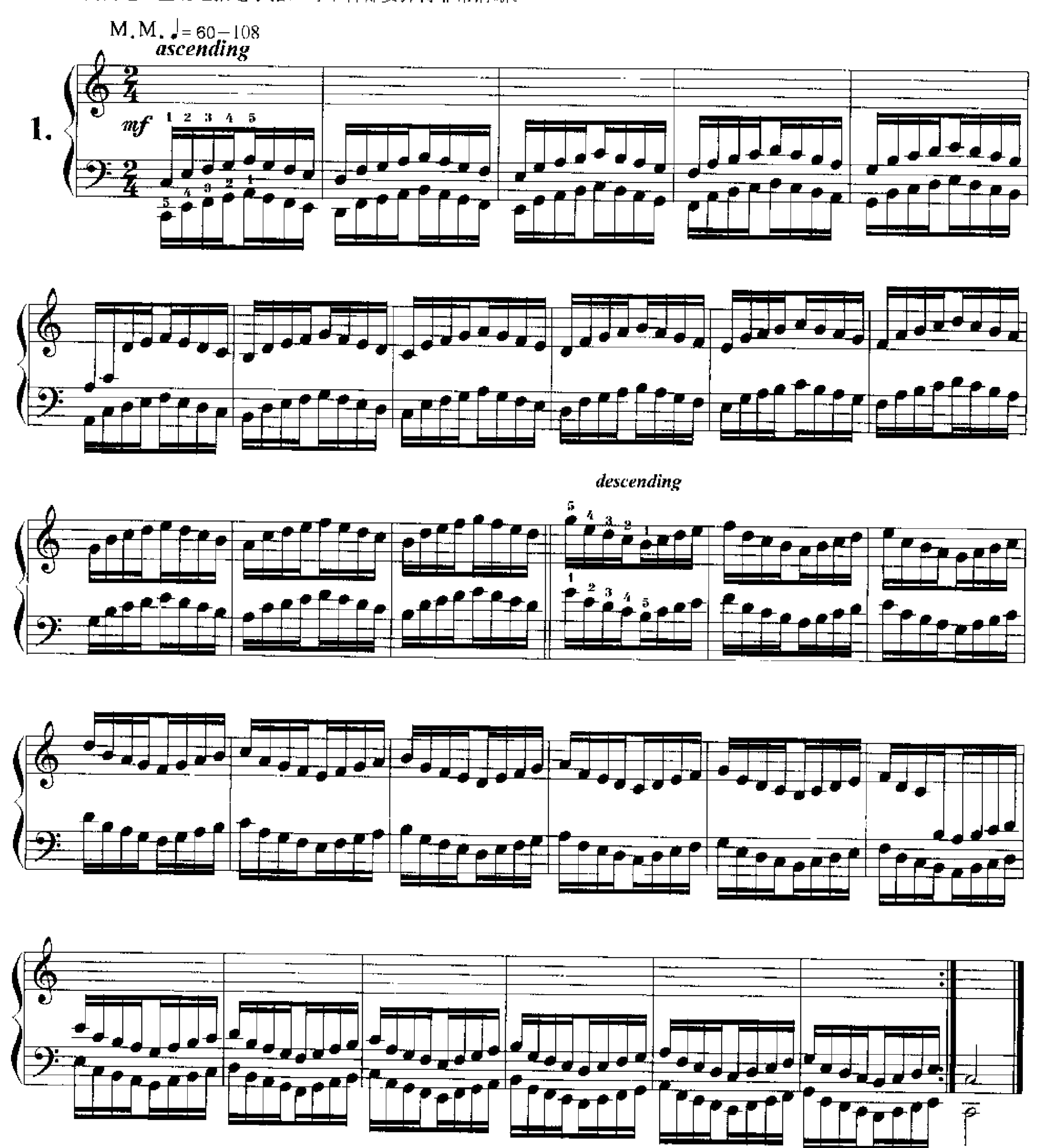
第一部分

准备练习：使手指灵活、独立、有力和均衡发展

当左手第5指、第4指上行和右手第5指、第4指下行时，张开这两指的练习。

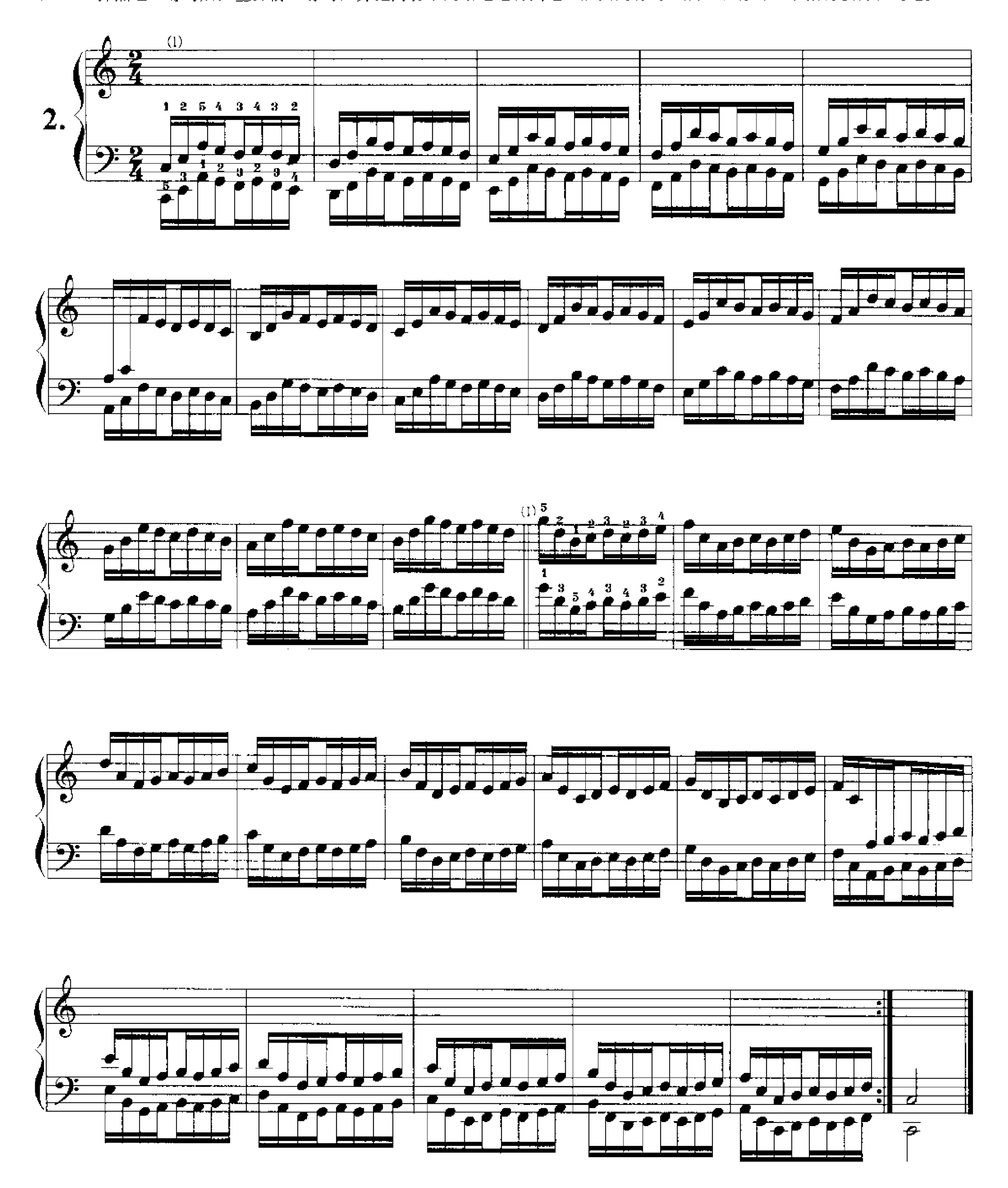
学习第一部分这20条练习，开始时先把节拍器拨到每分钟60次，再逐渐把速度加快到每分钟108次；这也是每个练习前面的节拍器符号中两个数字的意思。(1)

高高地、正确地抬起手指，每个音都要弹得非常清晰。



(1) 为简明起见，我们只在每一练习的开头，用括号标明该练习重点训练的手指，如第2条前标明（2—3），第3条练习前标明（2—3—4）等。请注意，在这本书中，两只手始终在不断地进行同等难度的练习，这样，左手将变得与右手同样娴熟，而且，左手上行练习的难点被原封不动地搬到了右手相应手指的下行练习中，这种新的练习方法，使两只手获得完全同等的发展。

（2—3）弹熟这一练习后，重弹前一练习，并把两者不间断地连奏四遍。后面的练习也照此法练习，手指将获得长足进步。



⑴ 第4、第5两指天生较弱，这一练习及下面直到练习31的各练习，是试图把它们练得与第2、第3两指一样有力和灵巧。

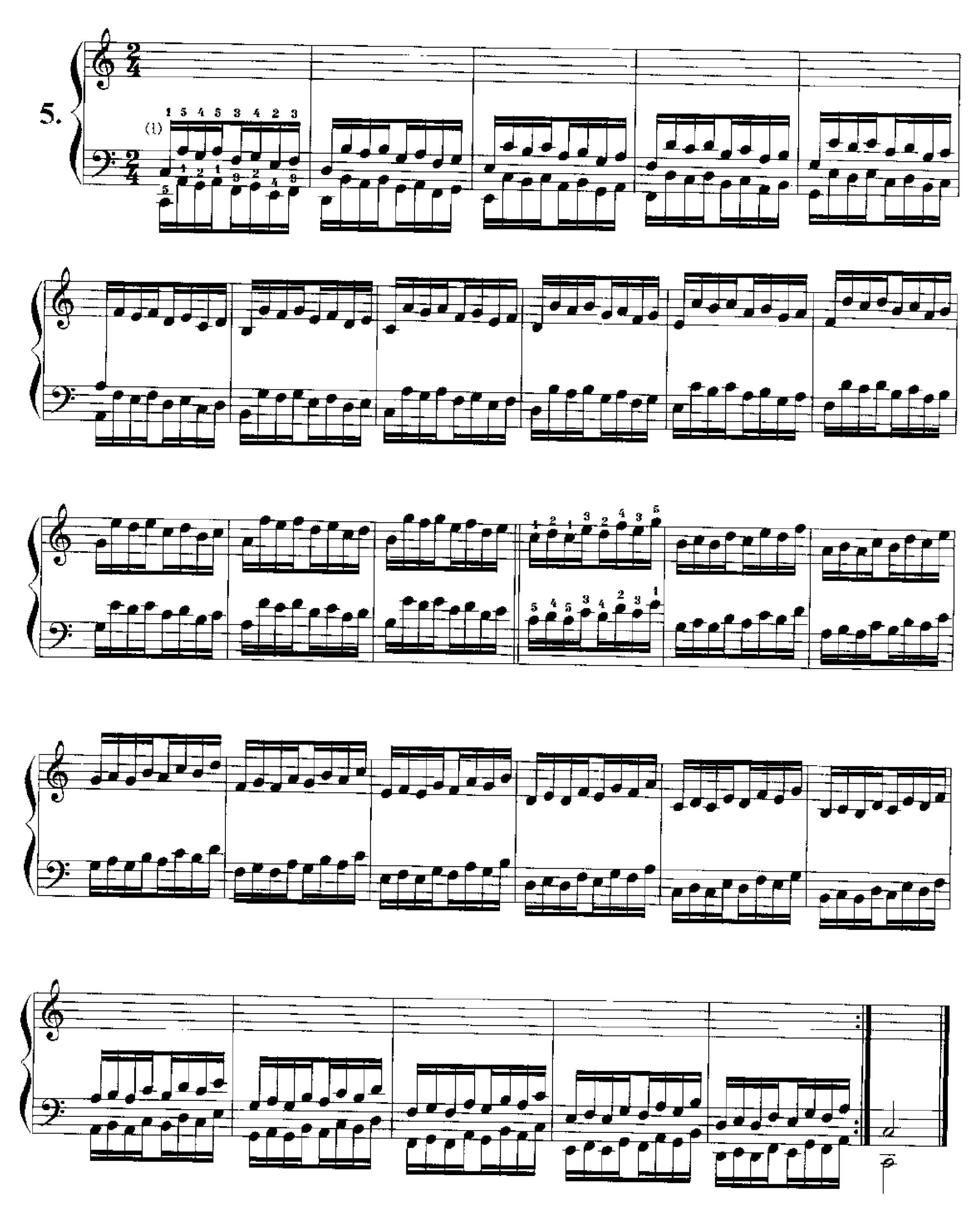
（2—3—4）弹奏第3条之前，先把前两个练习不间断地弹一至两遍。第3条弹熟后，接着弹第4条，再接着弹第5条，等都完全掌握了，就把它们合起来不间断地至少弹四遍，只有在第5条的最后一个音符上可以停顿。整个这本书都采用这种方法练习。在弹奏第一部分的各练习时，只在第2、5、8、11、14、17和20条的最后一个音符上停顿。



（3—4—5）(1) 第3、第4和第5指的专门练习。



（1—2—3—4—5）再重复一遍，各指必须高高地、正确地抬起，直到整本书都弹熟练。

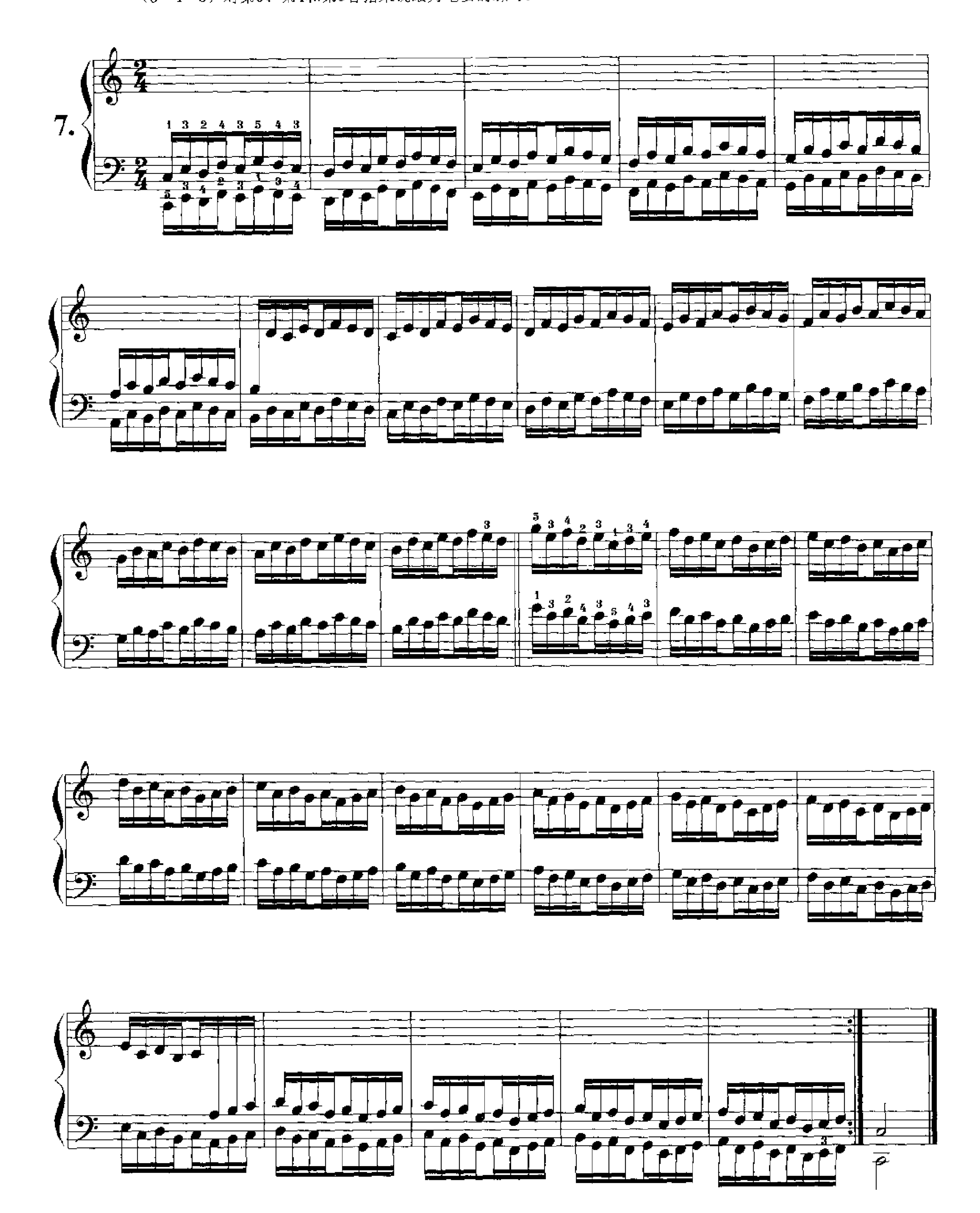


(1) 右手第4指和第5指弹奏颤音的预备练习。

⑸ 为了使学习者获得我们所允诺的良好效果，已学过的练习每天必须至少弹奏一遍。



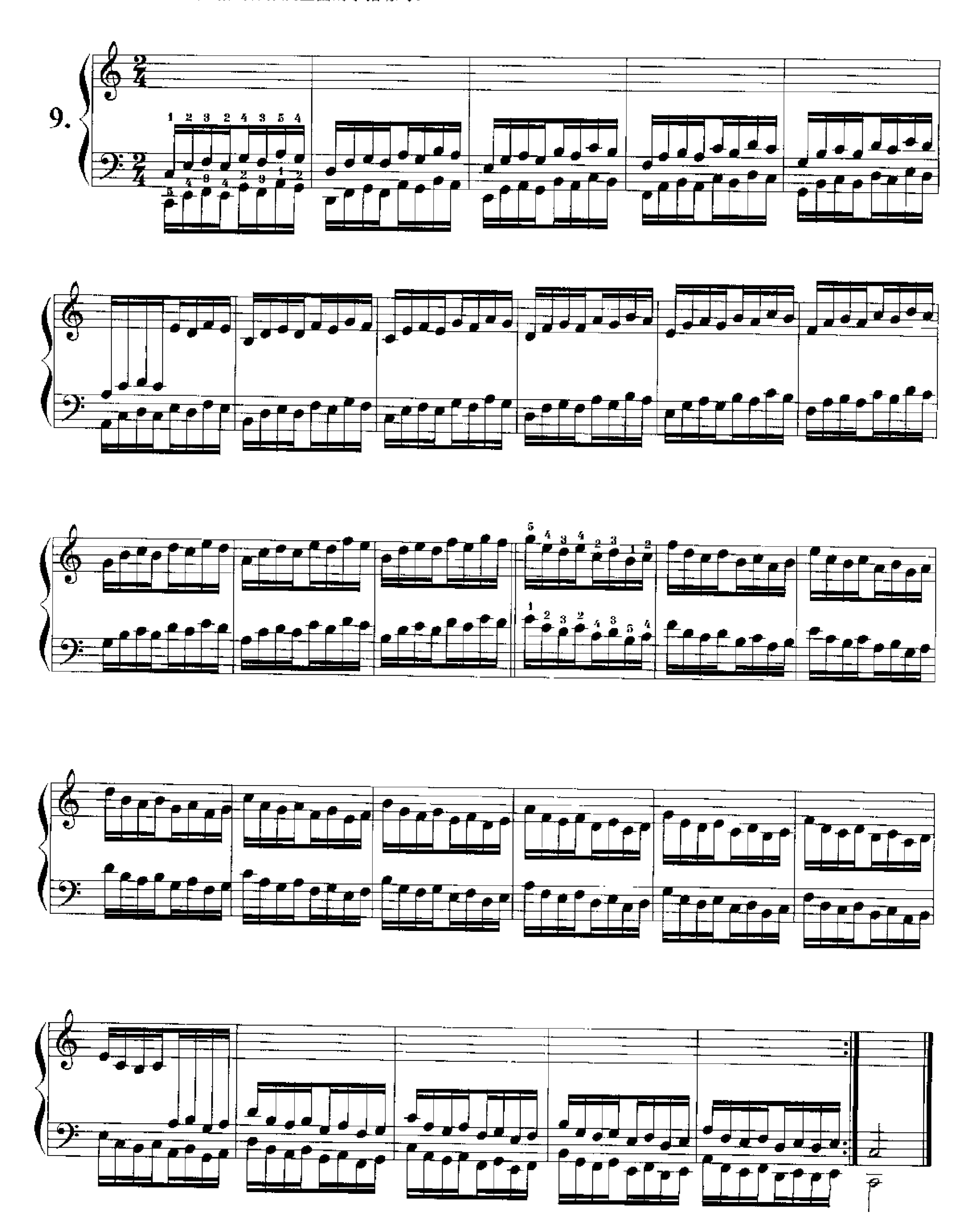
（3—4—5）对第3、第4和第5各指来说最为重要的练习。



（1—2—3—4—5）对所有的五指均非常重要的练习。



第4、第5指的伸张及全面的手指练习。



（3—4）左手第3、第4指上行⑴及右手第3、第4指下行⑵时颤音弹奏的预备练习。



（3—4—5）第4、第5指颤音弹奏的又一预备练习。



1、5两指的伸张和3、4、5各指的练习。



(3—4—5)

13.

（3—4）第3、第4两指颤音弹奏的又一预备练习。



1、2两指的伸张和全部五指的练习。



3、5两指的伸张和3、4、5各指的练习。



1—2、2—4、4—5各指间的伸张和3、4、5各指的练习。




(1—2—3—4—5)
18.


(1—2—3—4—5)
19.

2—4、4—5各指间的伸张和2—3—4各指的练习。



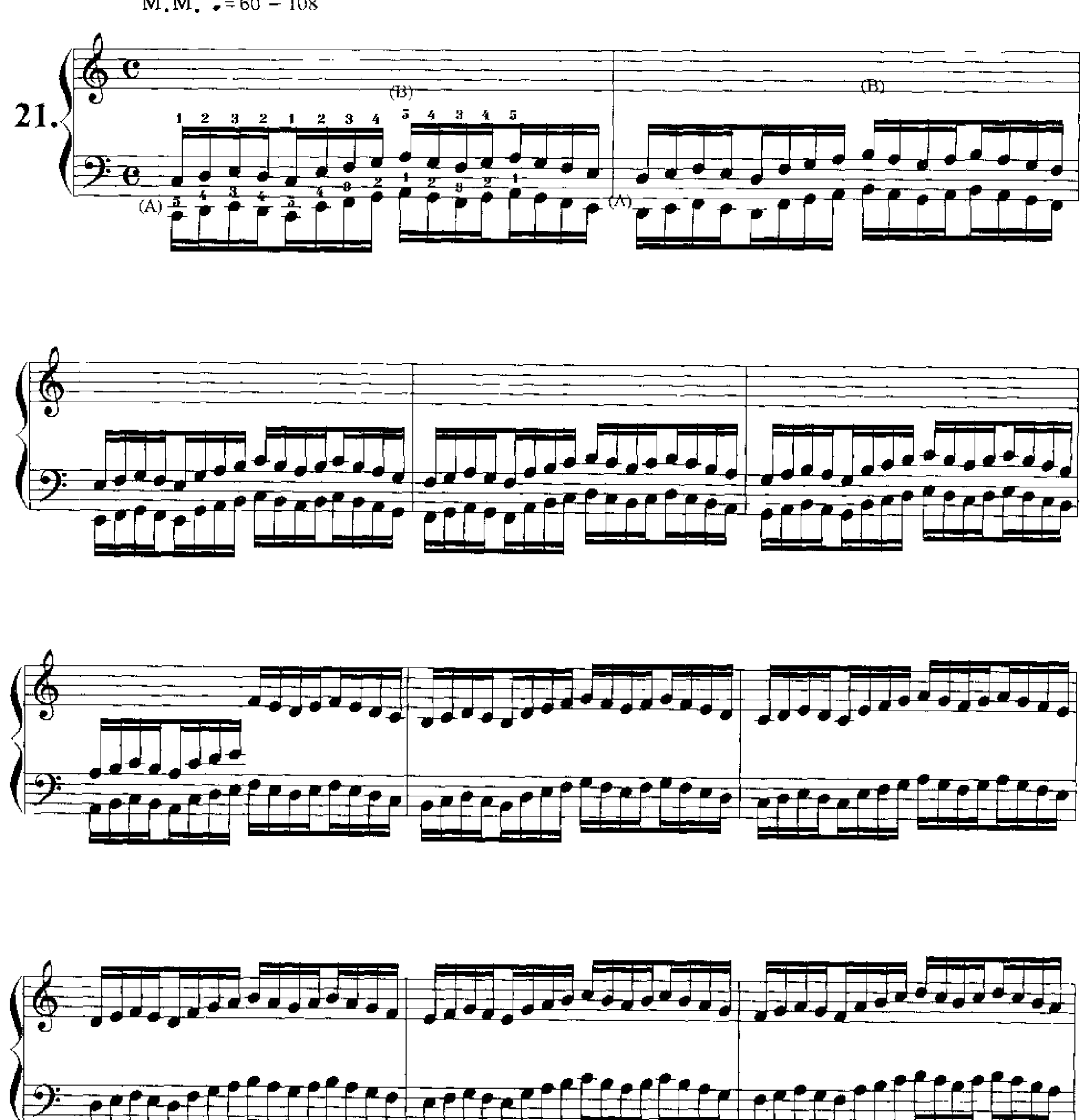
第一部分完

弹熟这一部分后，先用一段时间每天把第一部分的所有练习弹一至两遍，然后再开始弹第二部分（高级部分）：这样做，肯定能获得本书所允诺的种种益处。完全弹熟第一部分，是解决第二部分各种难点的钥匙。

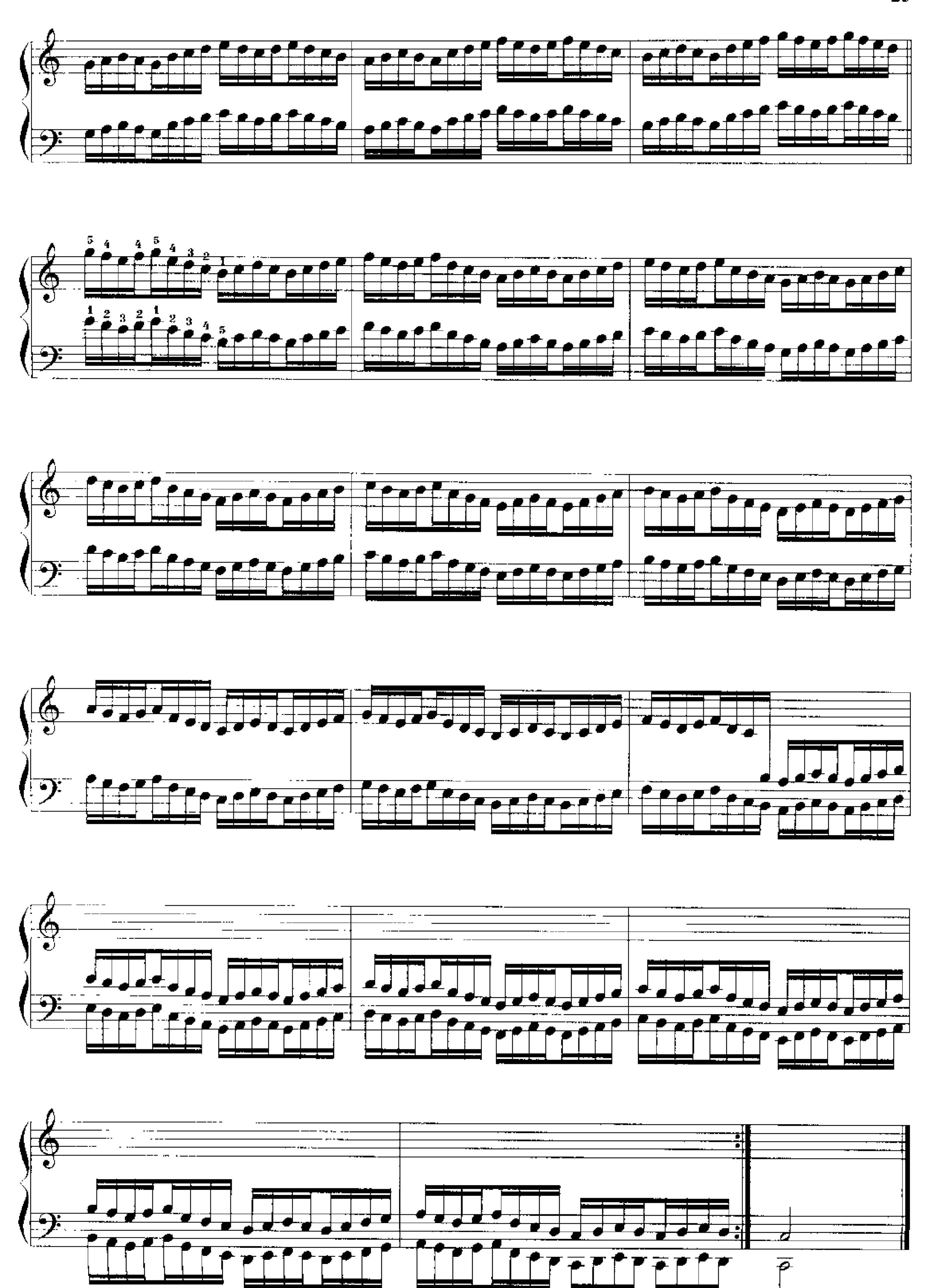
第二部分

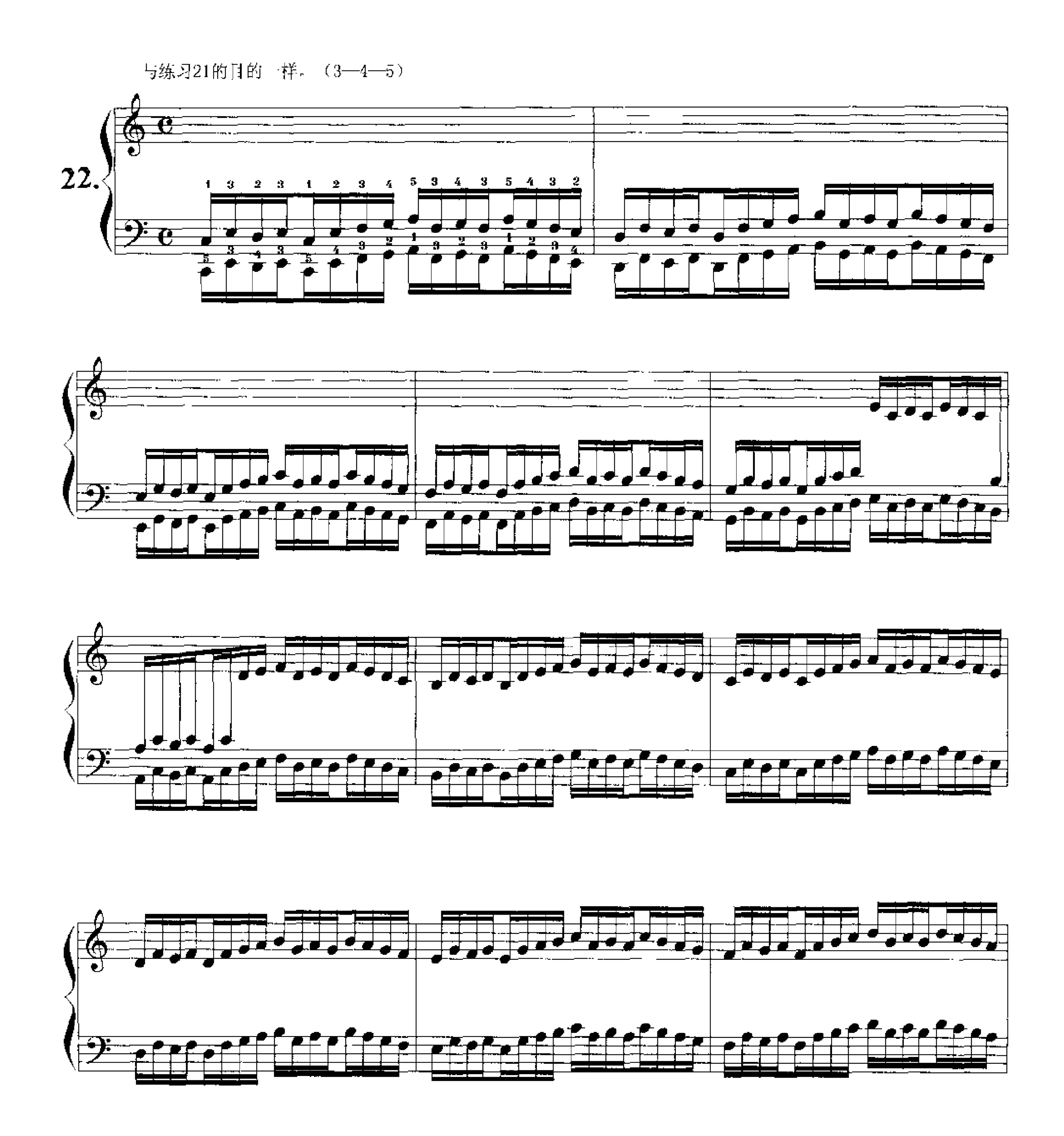
高级练习：为专门练习作准备的手指训练

注意：每一小节第一拍左手第3、第4和第5各指的进行(A)，在同一小节的第3拍上，右手以同样的手指作反向的重复(B)。

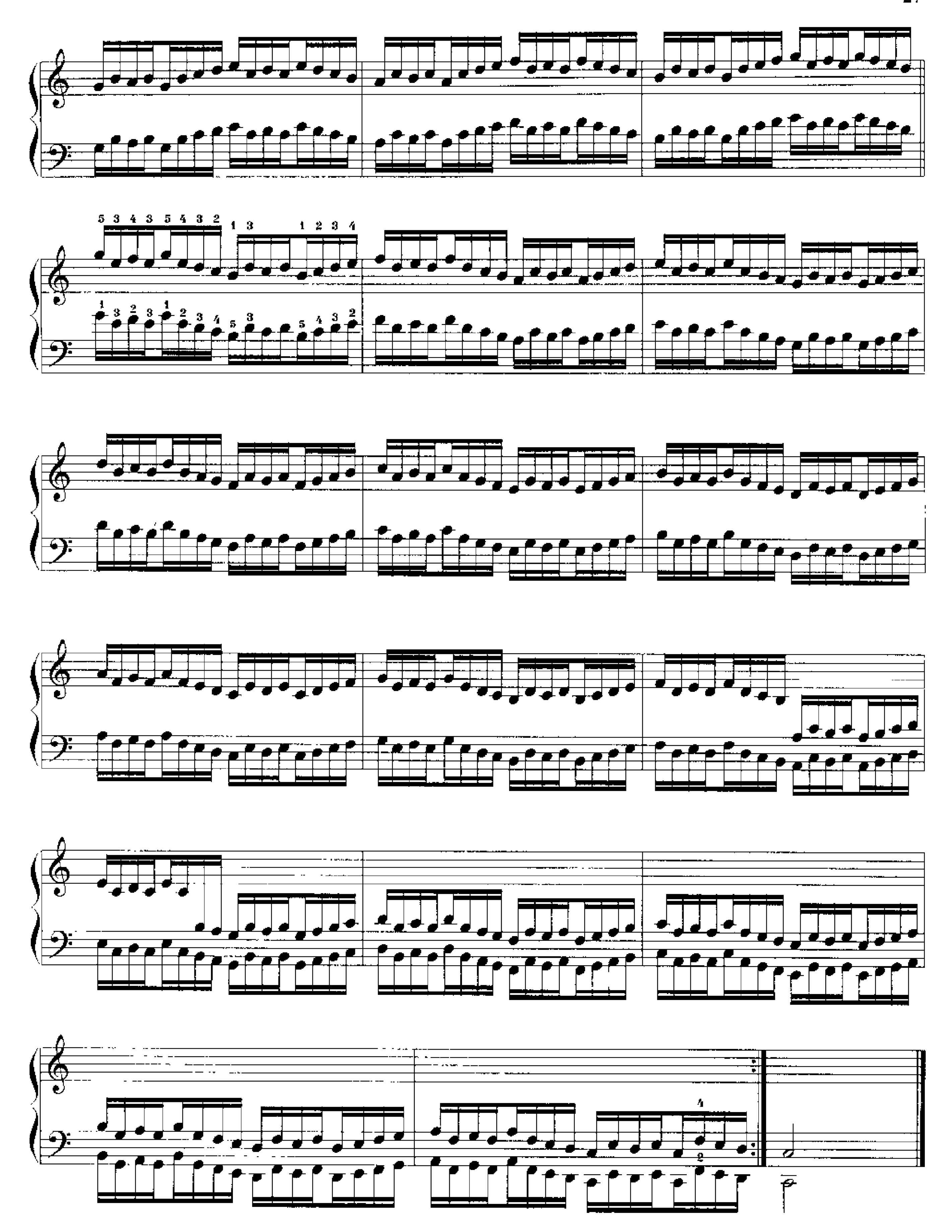


象弹奏第一部分时一样，弹奏第二部分各练习，也是先把节拍器拨到每分钟60次，再逐渐把速度加快到每分钟108次；后面没有标明速度的练习也是如此。遇到要求用不同的速度弹奏时，将在该练习的开头标明。

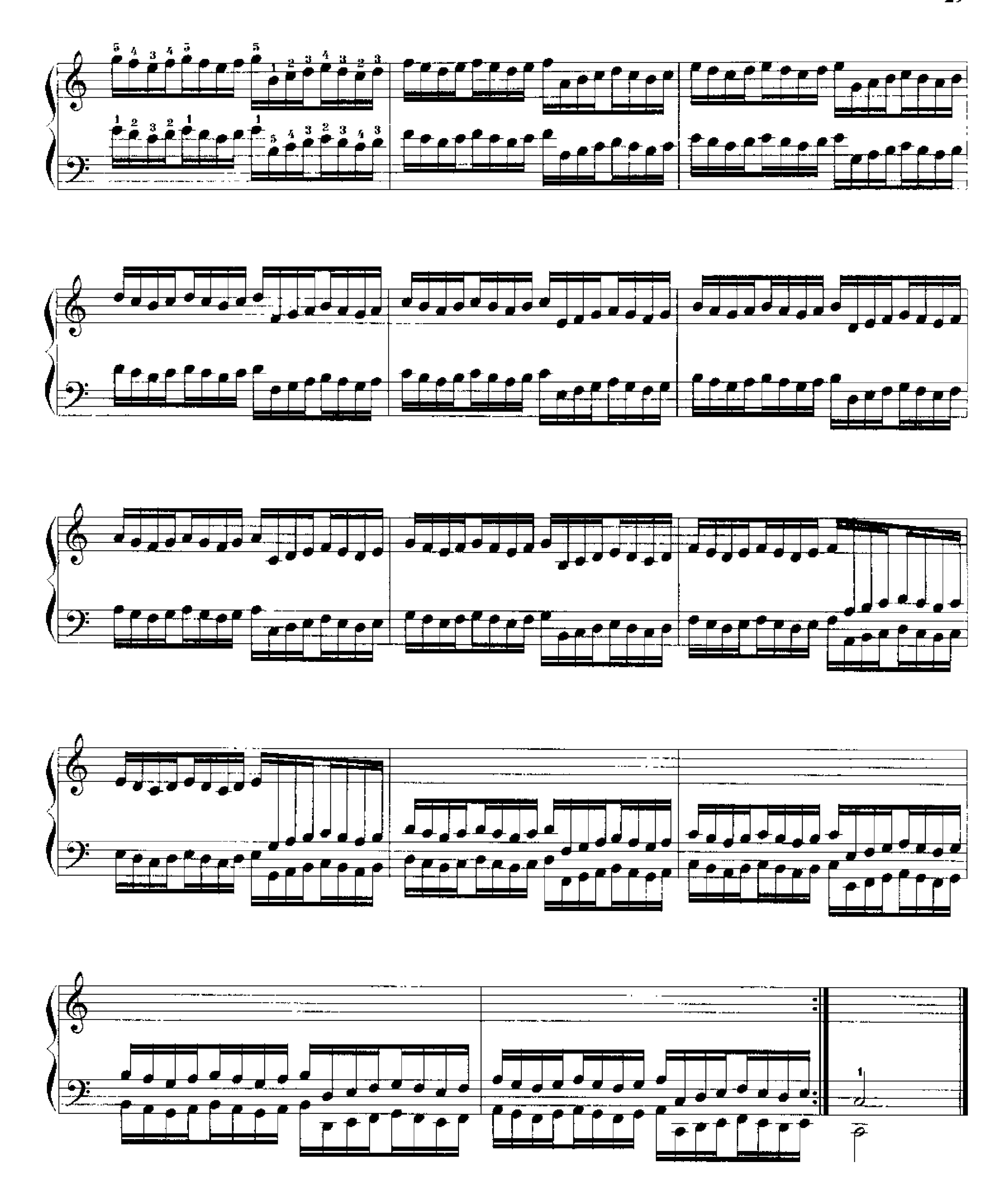

5 4 4 5 4 3 2 1
1 2 3 2 1 2 3 4 5



象第一部分所指示的那样（见第3条说明）来弹奏第二部分的练习；因此，在通弹这部分的各练习时，只在第22、24、26、28、30、33、35和38条的最后一个音符上作停顿。



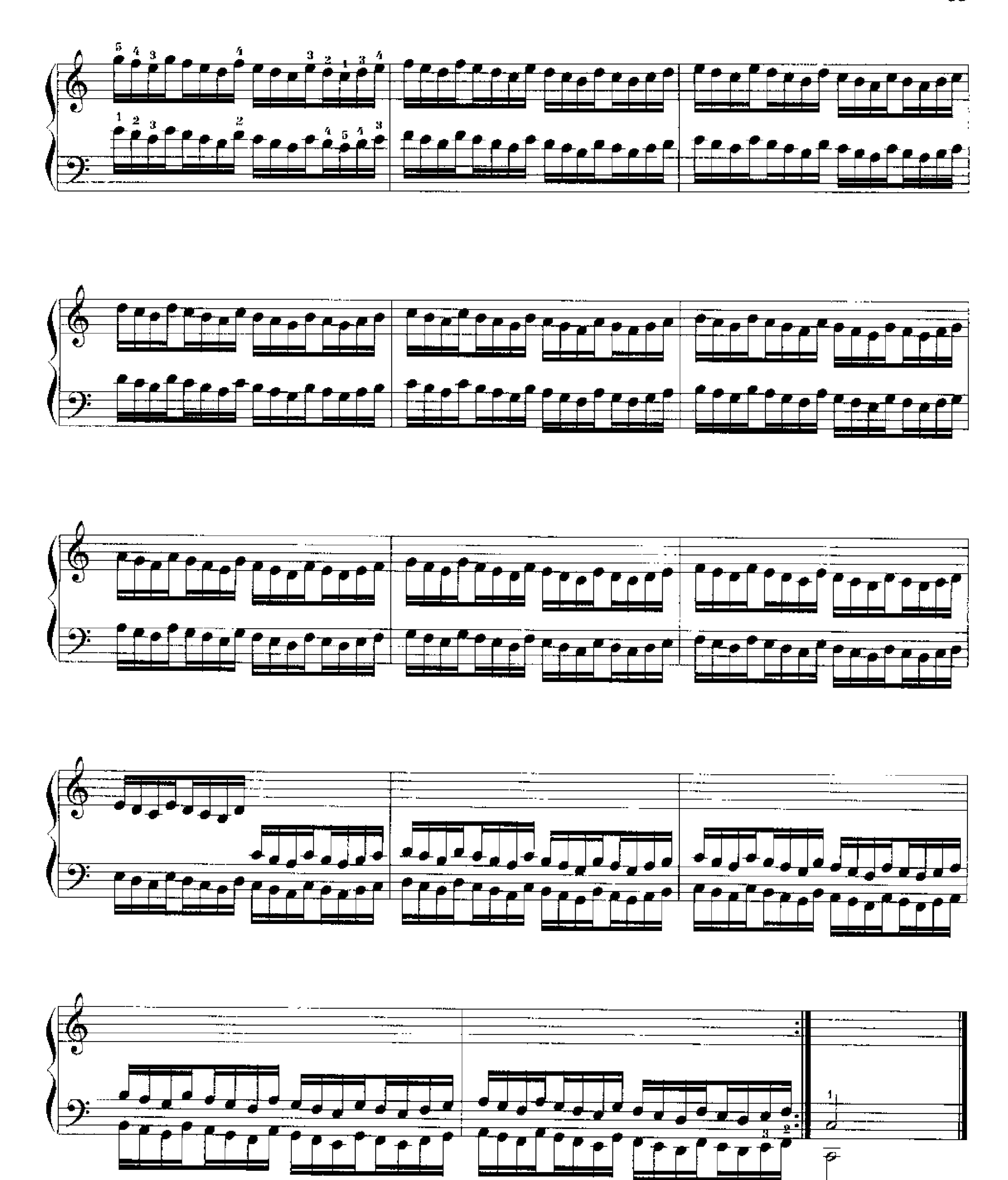

(3—4—5)
23.



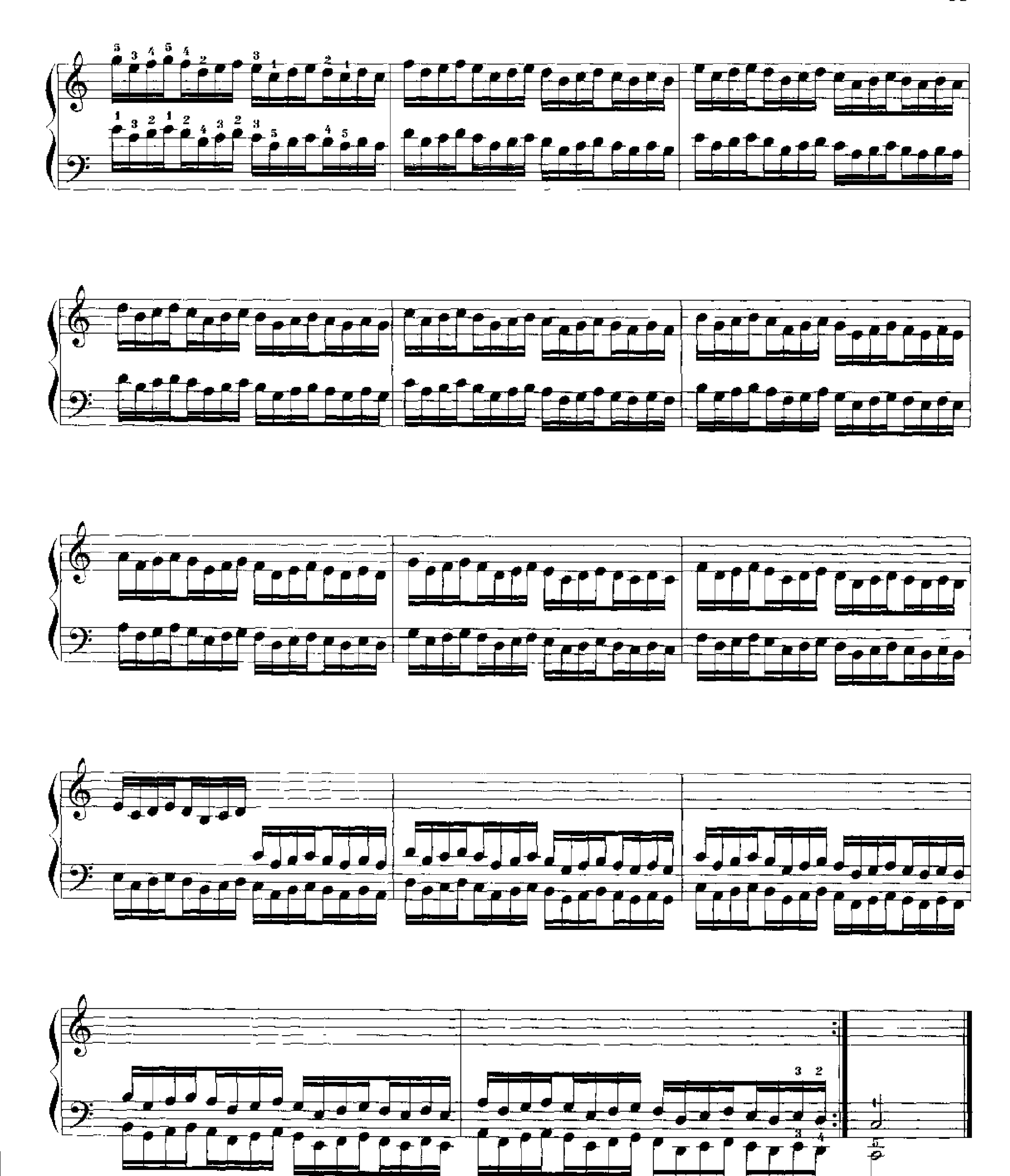

(3—4—5)
24.
3 2 3 1 3
3
5 3 4 2
3 4 3 5 3
3
1 3 2 4


3
5
4
5
1
3
2
4
3
1
2
1
5
3
4
2
1
5

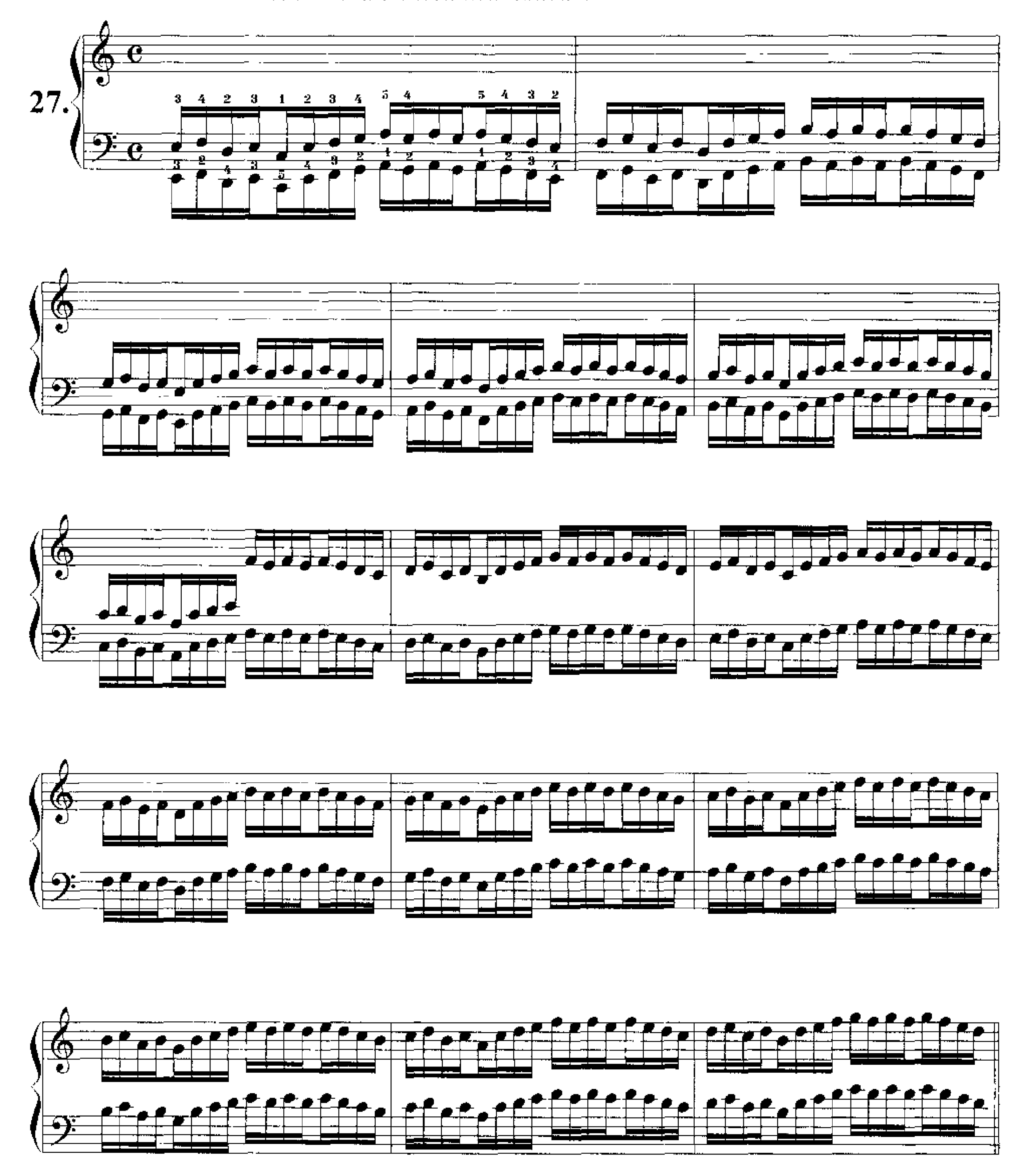

(1—2—3—4—5)
25.

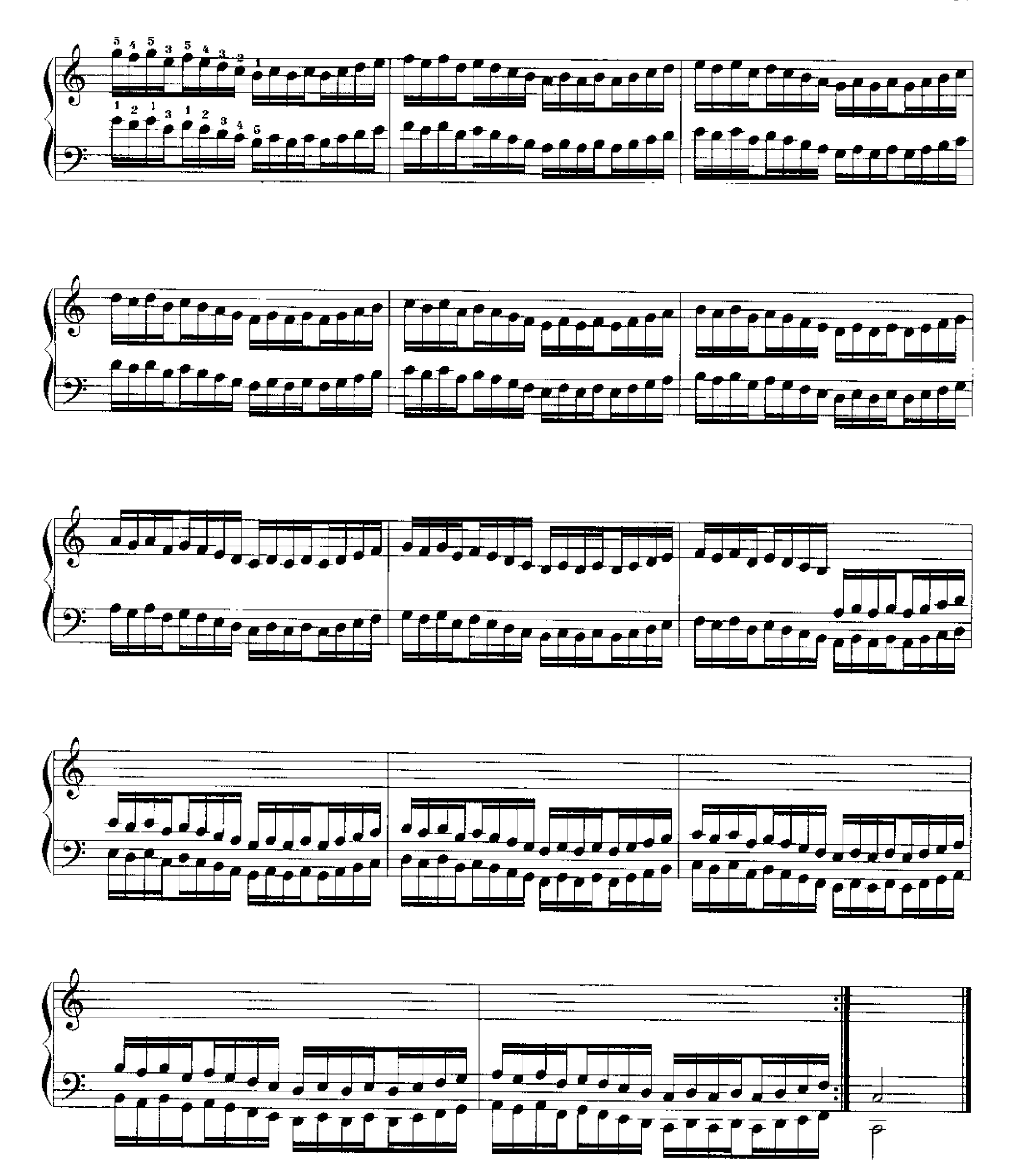



(1—2—3—4—5)
26.
3 4 5 3 2 3 4 3 1 2 3 1 5 4 5 4
3 2 1 3 4 3 2 4 5 4 3 5 1 2 1 2

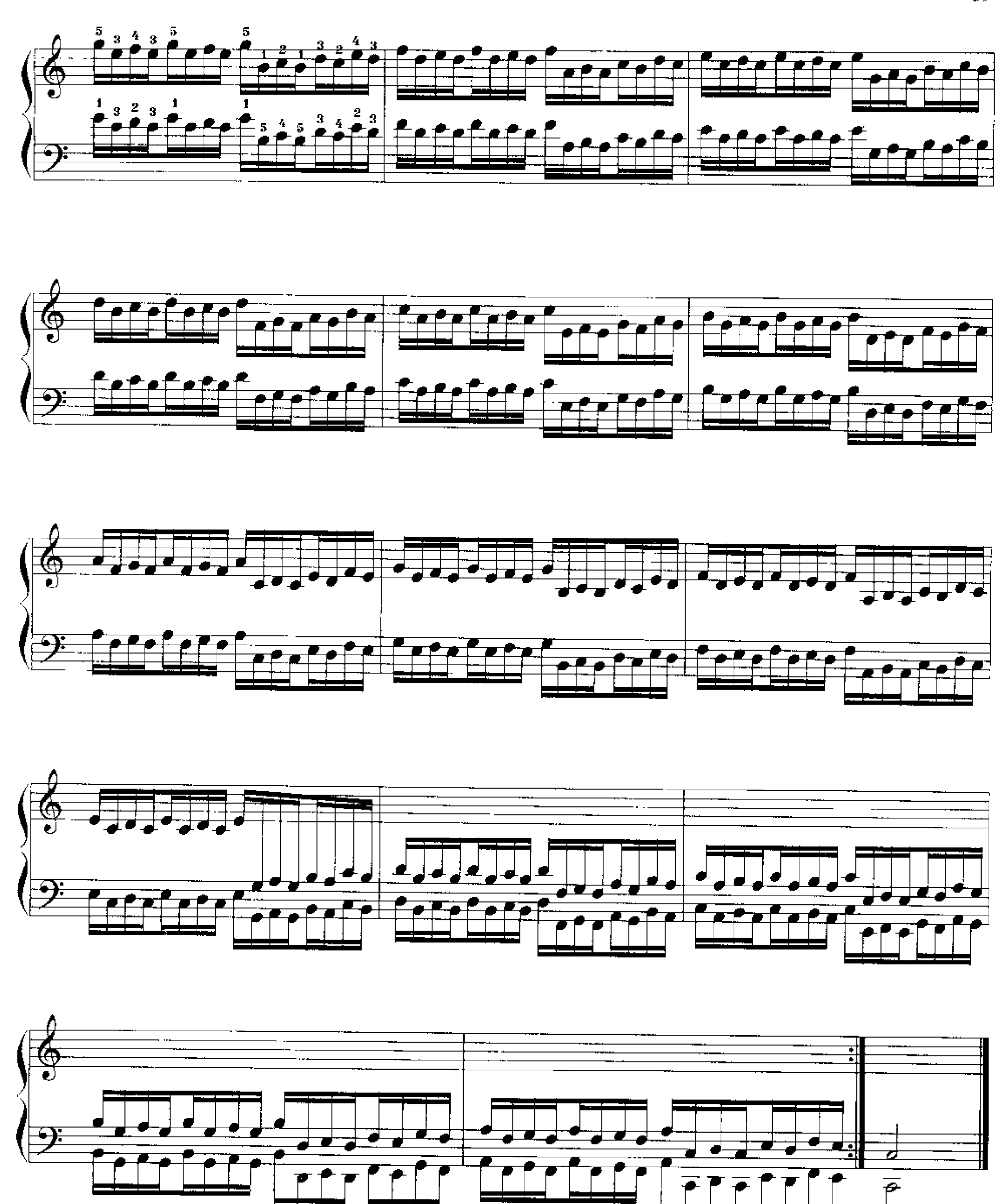


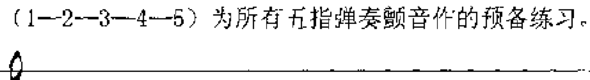
（1—2—3—4—5）为第4、第5指以后弹奏颤音作的预备练习。




5 4 5 3 5 4 3 2 1
1 2 1 3 1 2 3 4 5

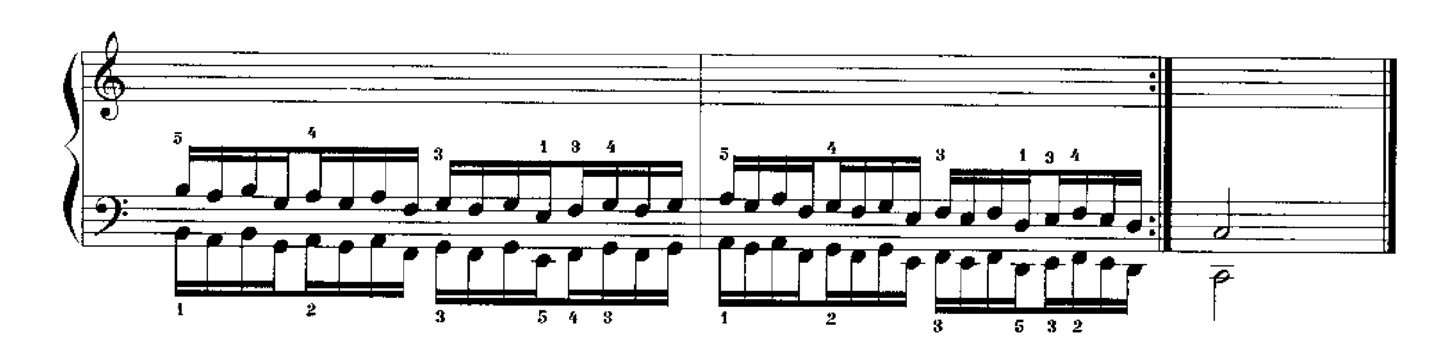

(3—4—5)
28.

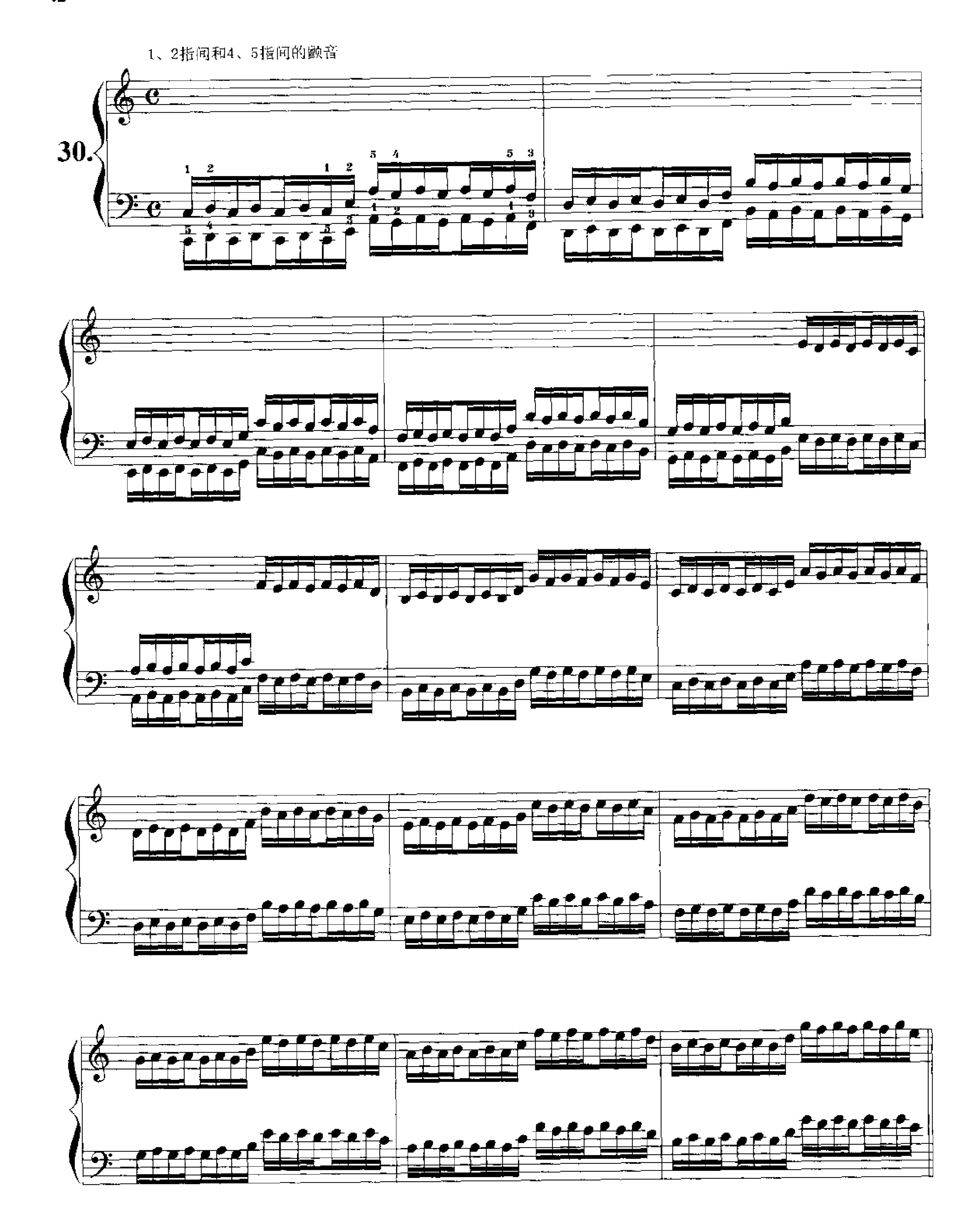

5 3 4 3 5
5 1 2 1 3 2 4 3
1 3 2 3 1
1 5 4 5 3 4 2 3



（1—2—3—4—5）为所有五指弹奏颤音作的预备练习。

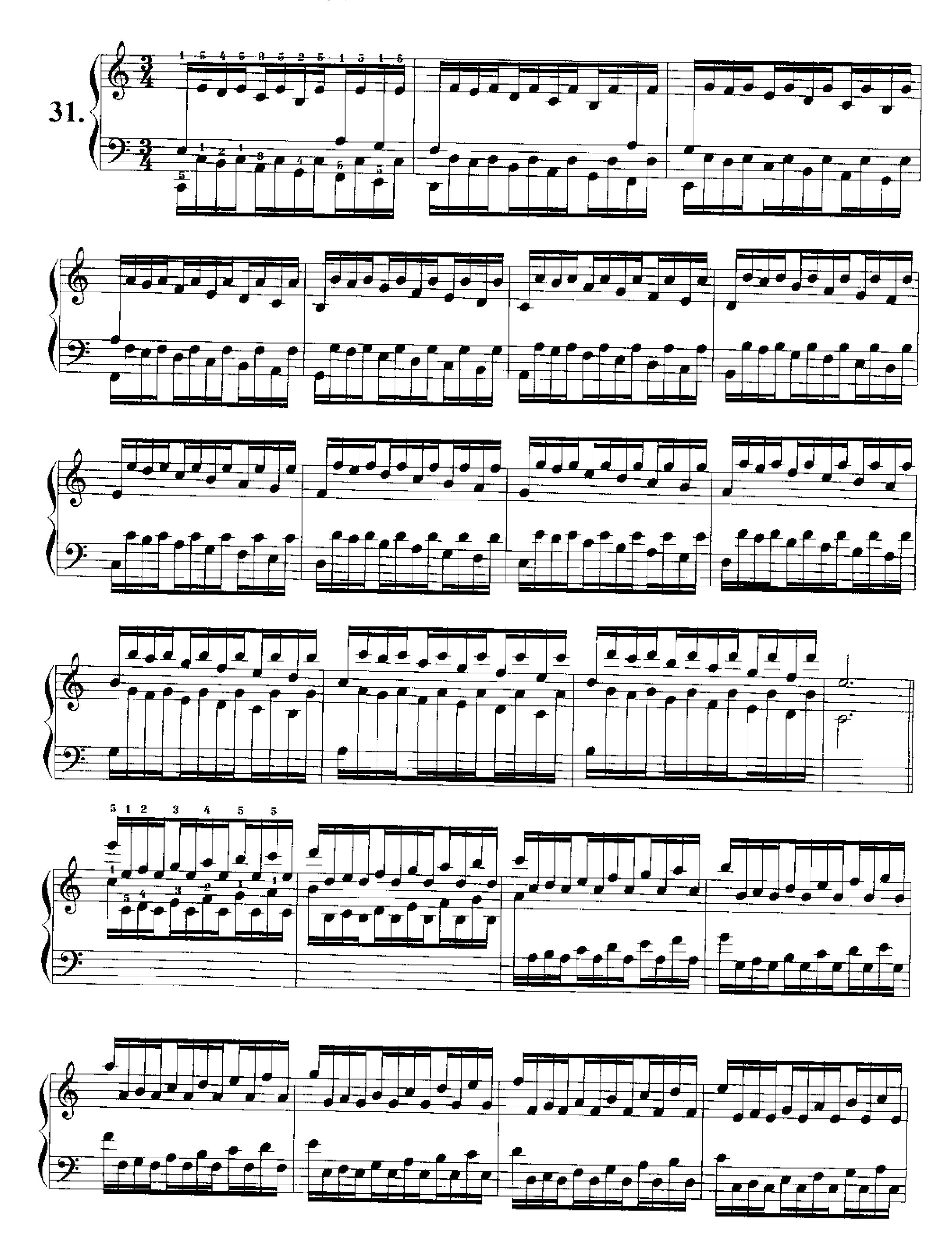
29.




1、2指间和4、5指间的颤音
30.



（1—2—3—4—5）各指的伸张练习。



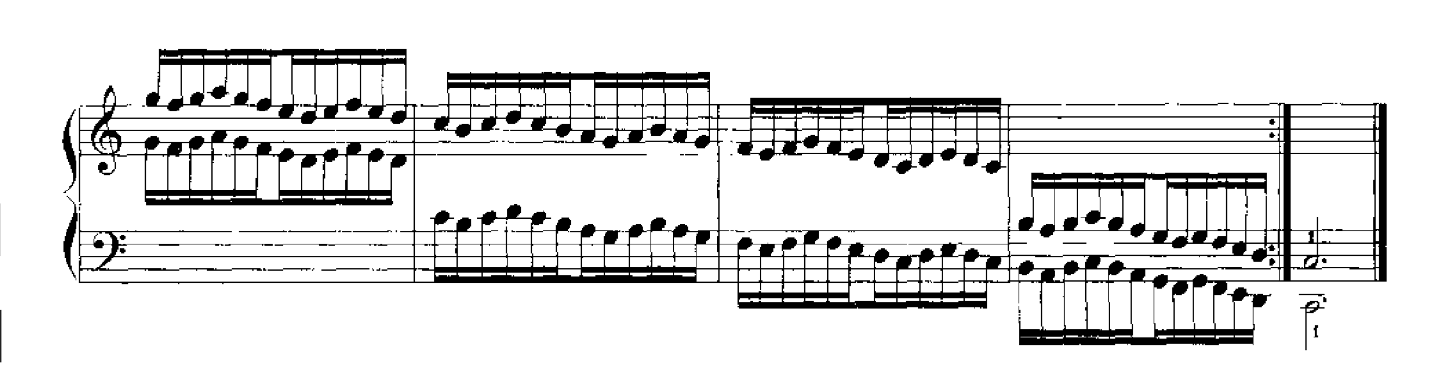
大拇指从第2指下移过。

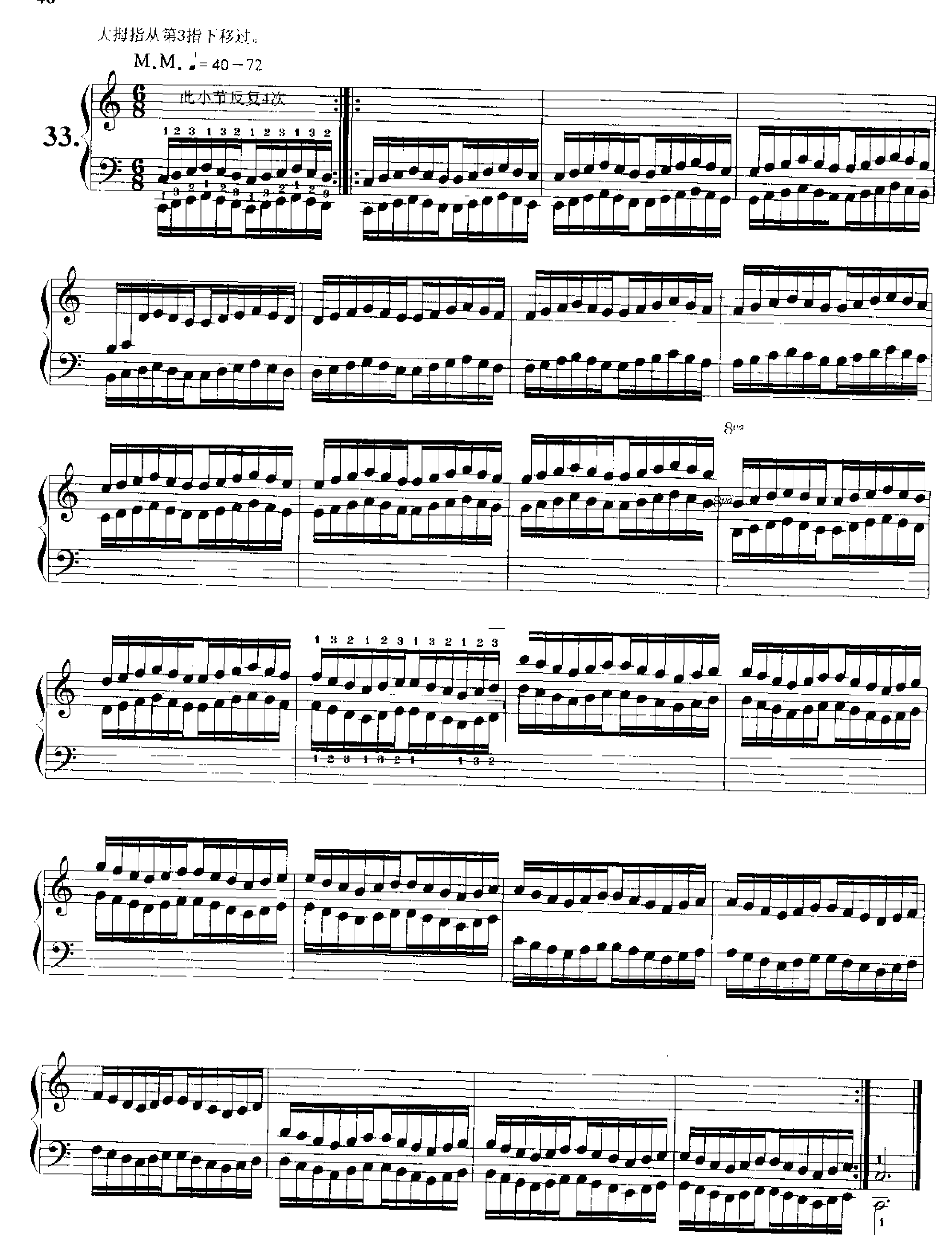
M.M. ♩. = 40—72

32.

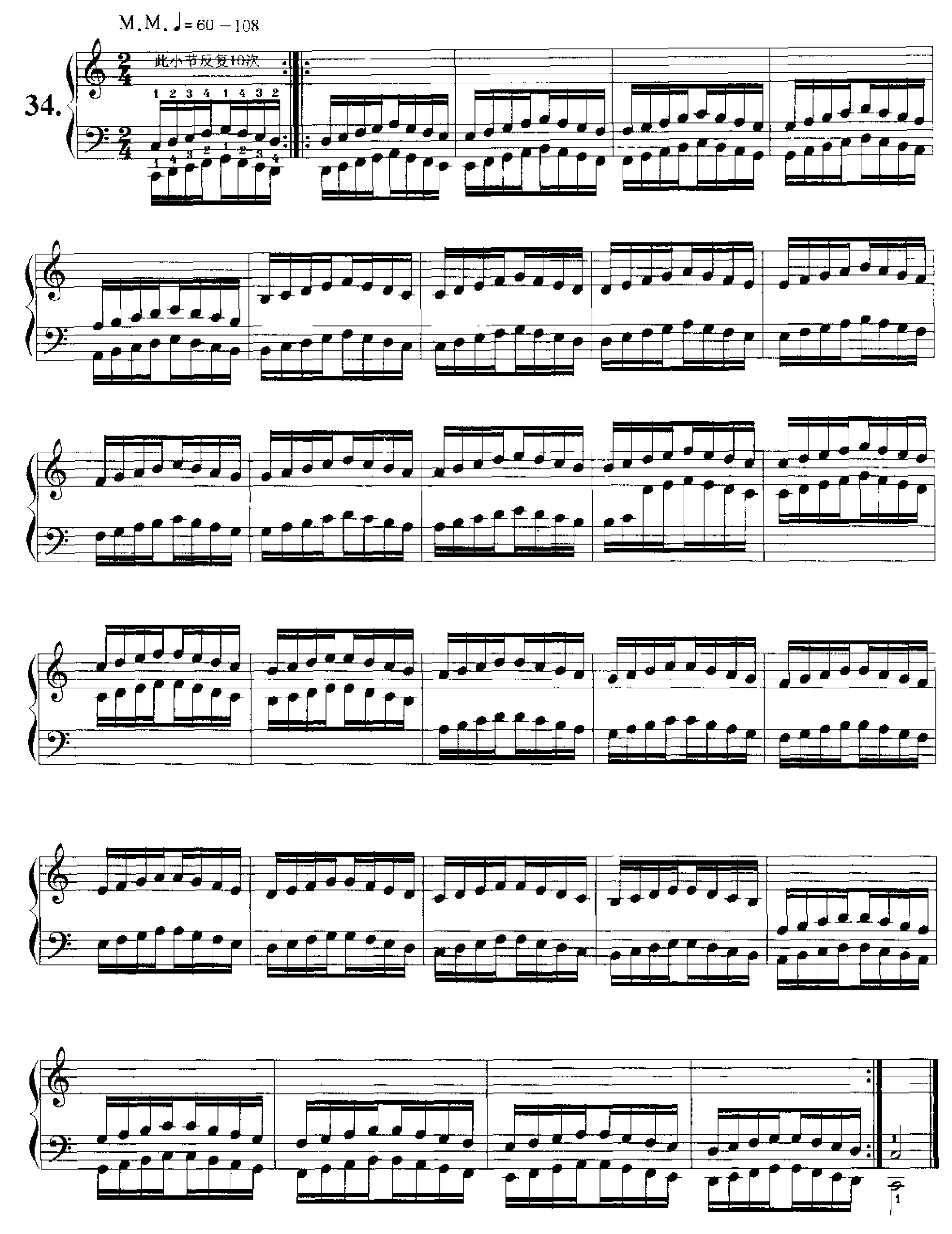
这一小节反复4次

8va

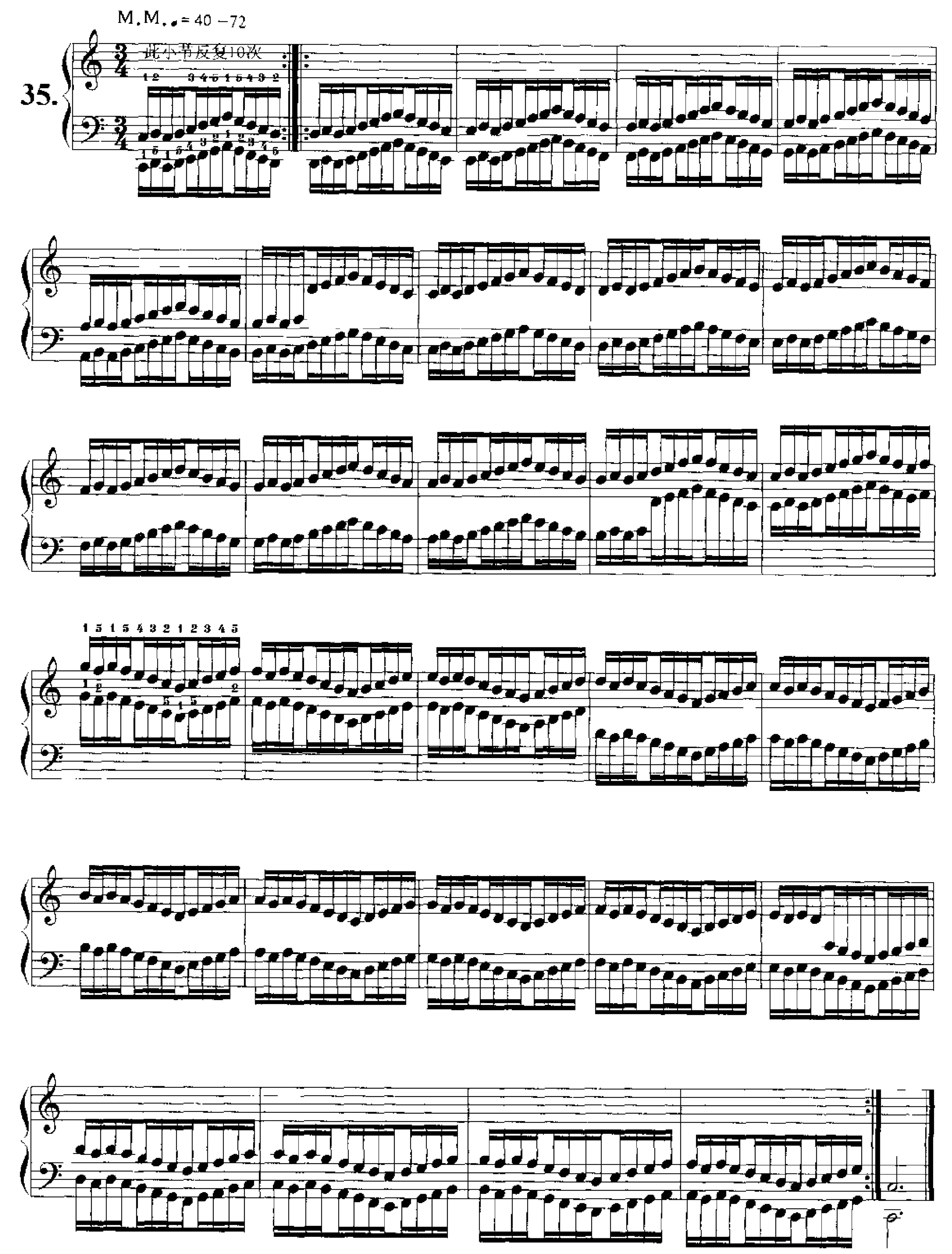



大拇指从第3指下移过。
M.M. ♩. = 40－72
33.
此小节反复4次
8va

大拇指从第4指下移过。



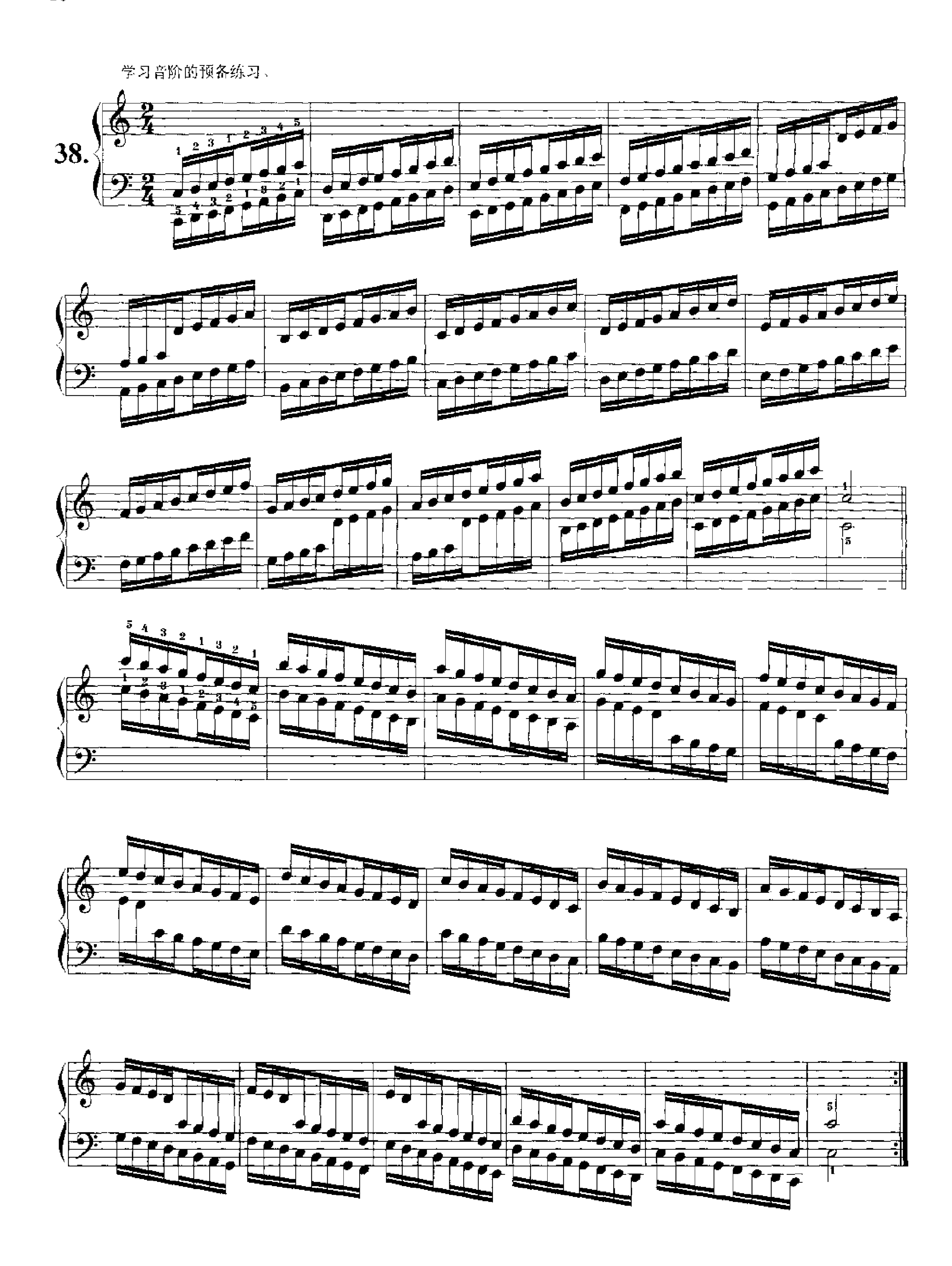
大拇指从第5指下移过，这个练习是最最重要的。





(1) 弹奏这12个小节时，两只手只是分别按住这三个音，不要弹出来。

学习音阶的预备练习、

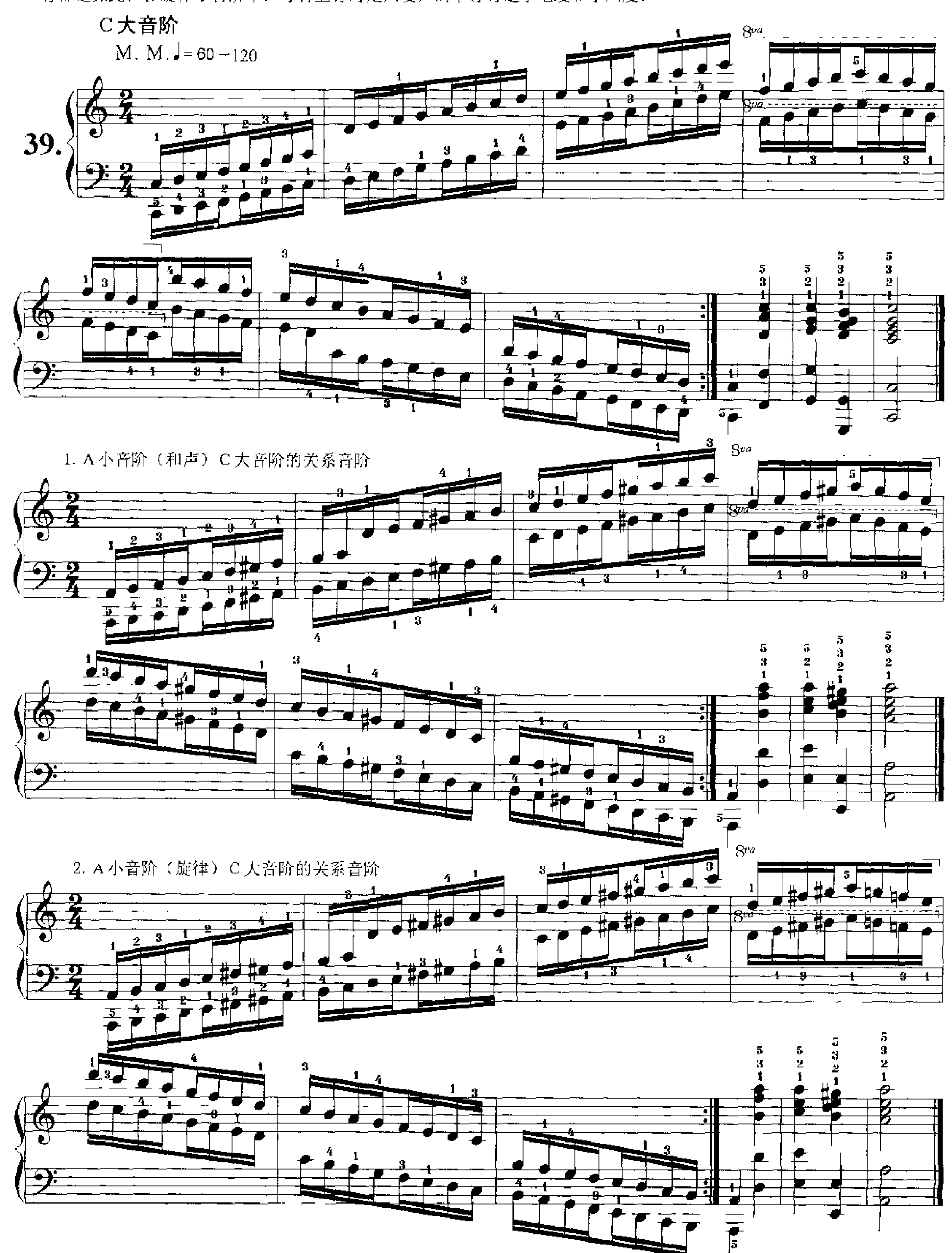


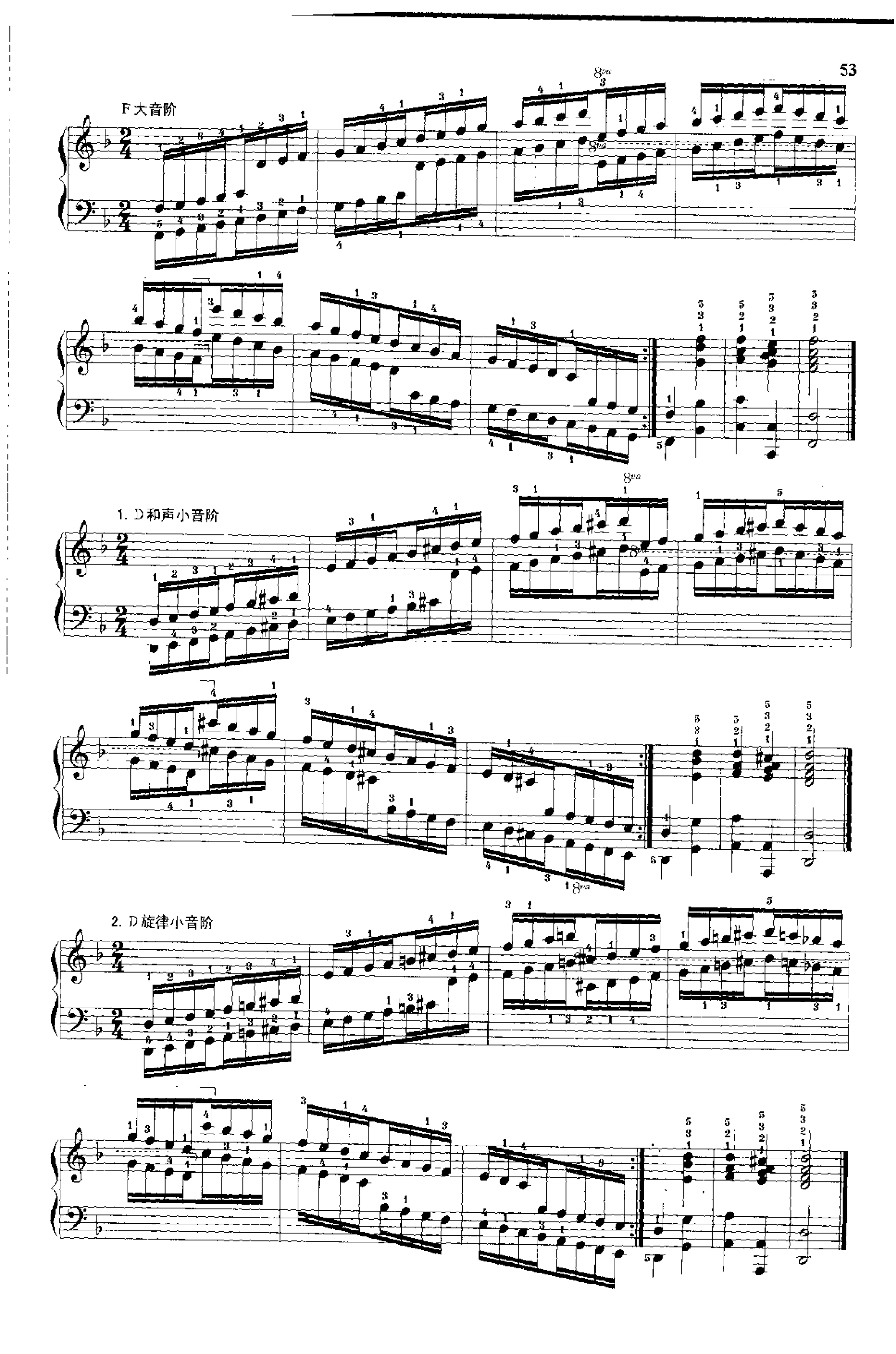


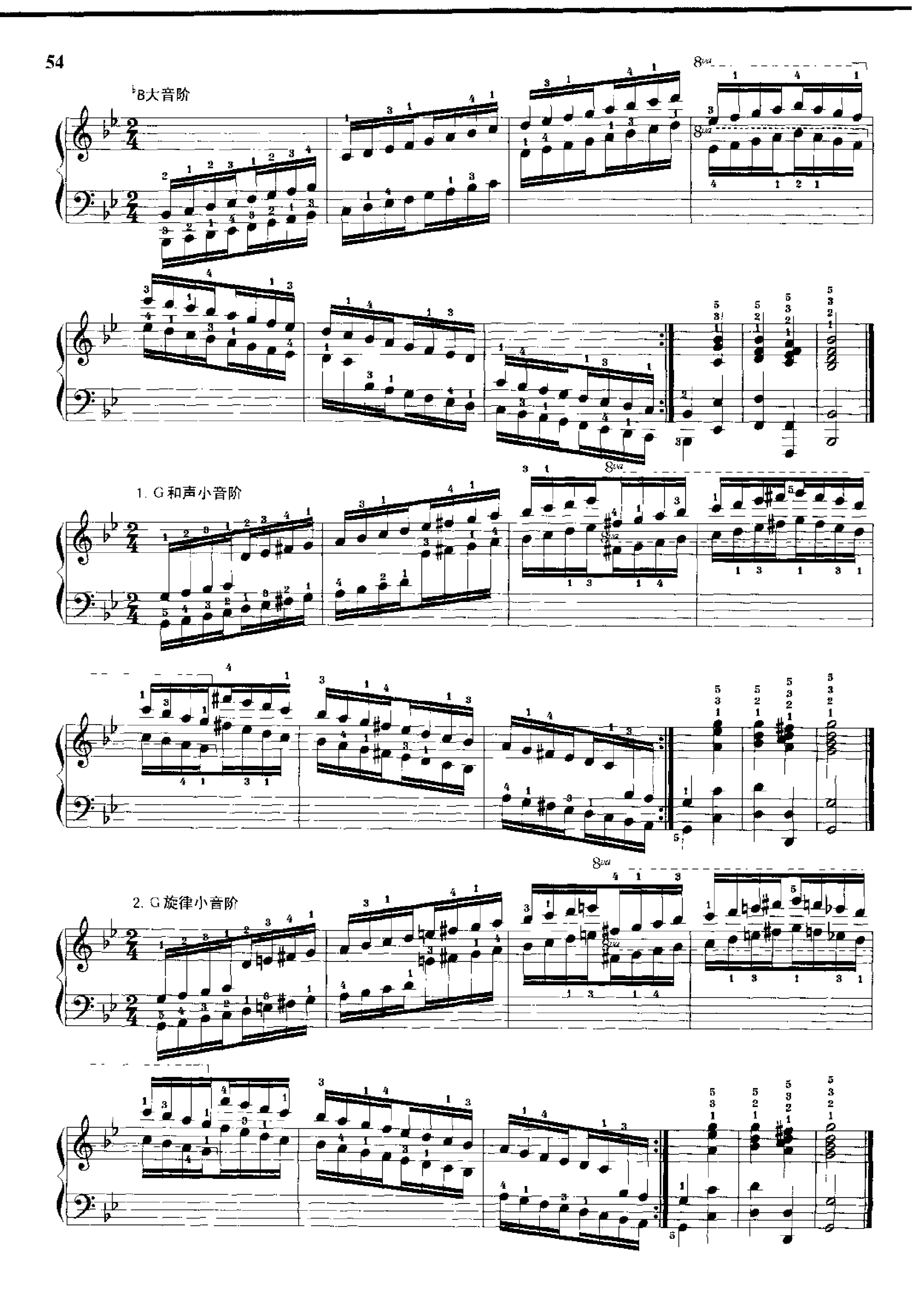
十二大音阶和十二小音阶

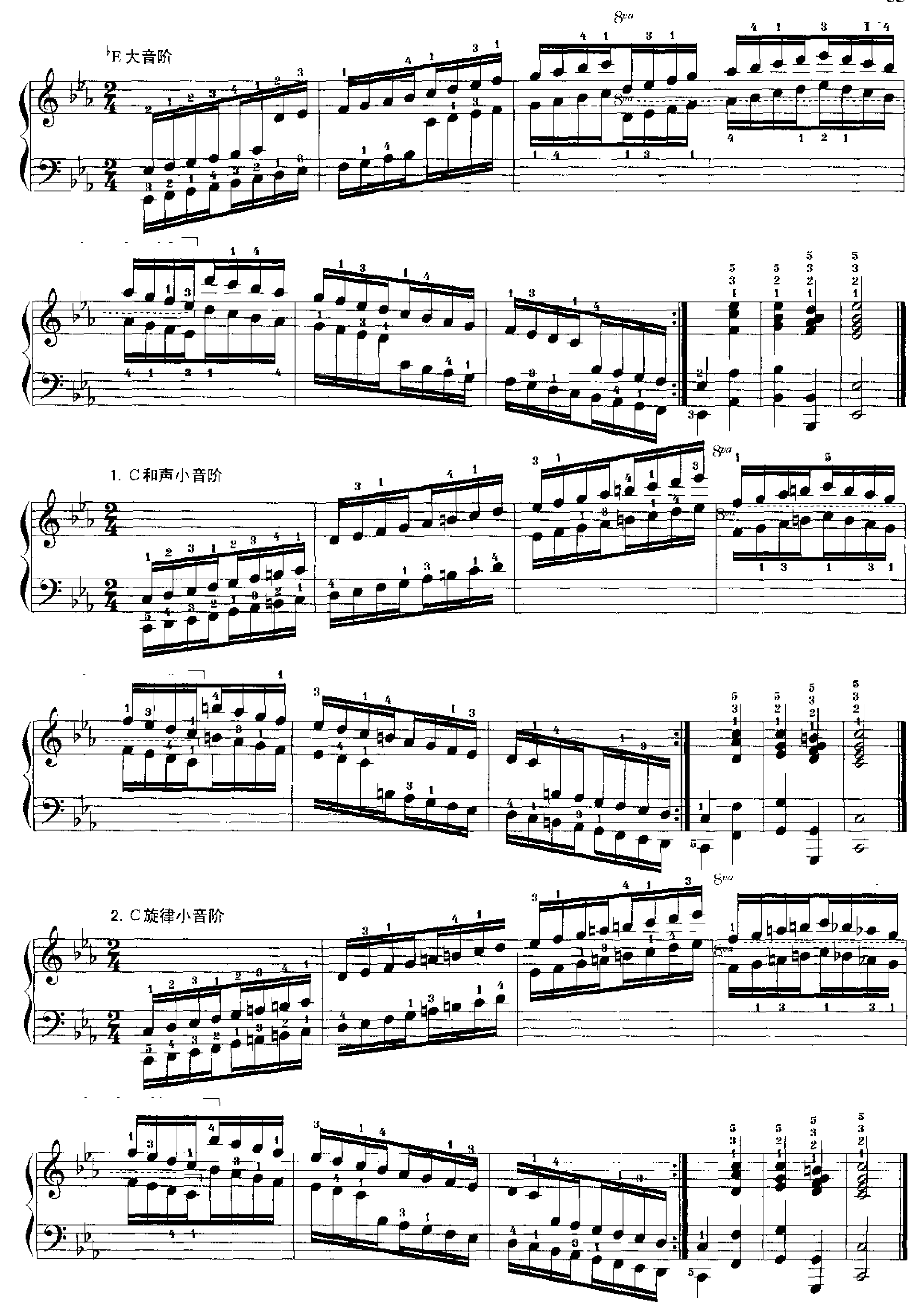
每一大音阶的后面是它的关系小音阶

小音阶有两种，一是和声小音阶，二是旋律小音阶。在和声小音阶中，主音上的六度是小六度，不论导音上行或下行都是如此；在旋律小音阶中，导音上行时是六度，而下行时是小七度和小六度。




F 大音阶
1. D和声小音阶
2. D旋律小音阶


♭B大音阶
1. G和声小音阶
2. G旋律小音阶


♭E大音阶
1. C和声小音阶
2. C旋律小音阶



♭A 大音阶

1. F 和声小音阶

2. F 旋律小音阶

♭D 大音阶

1.♭B 和声小音阶

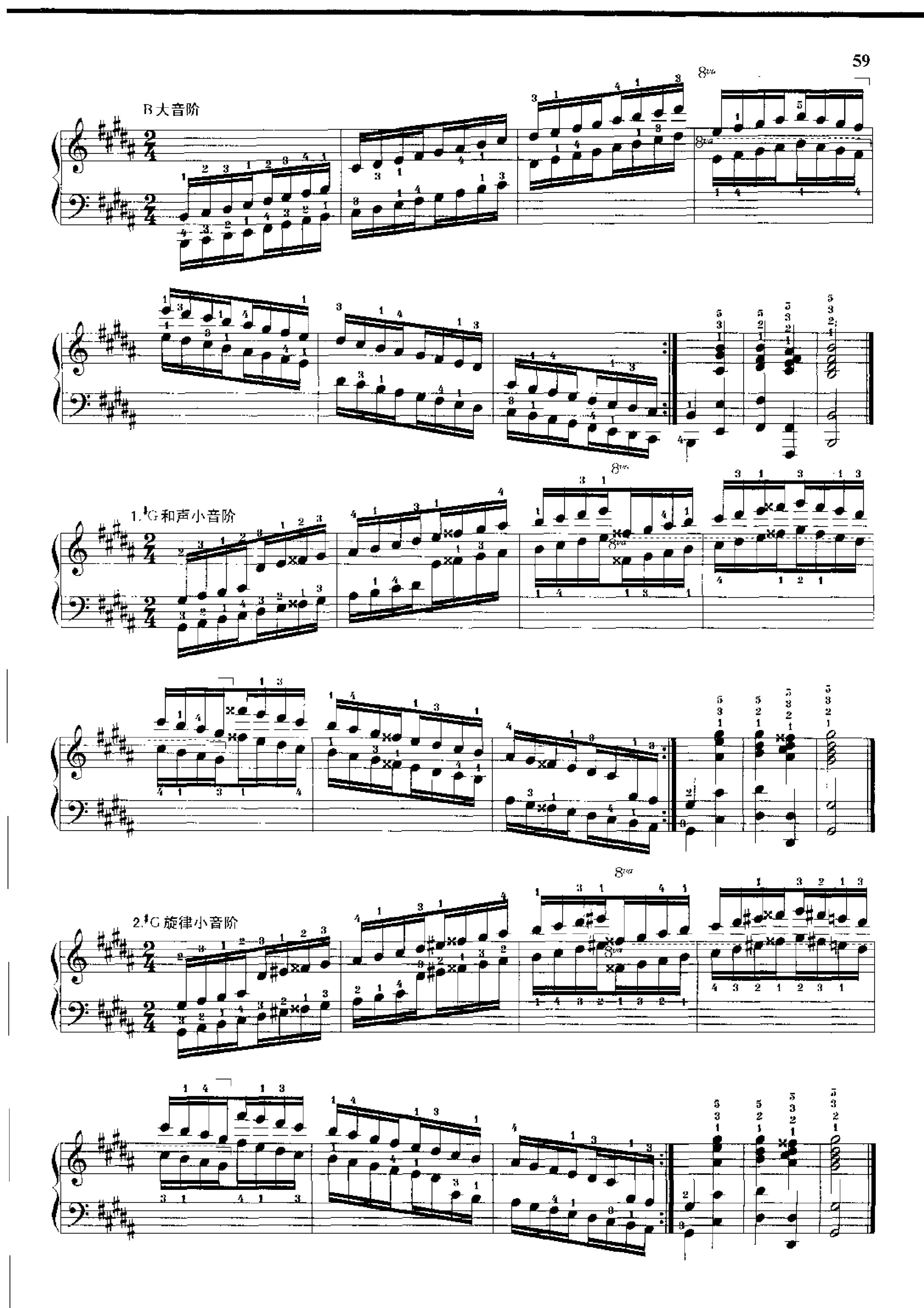
2.♭B 旋律小音阶



♭G 大音阶

1.♭E和声小音阶

2.♭E旋律小音阶

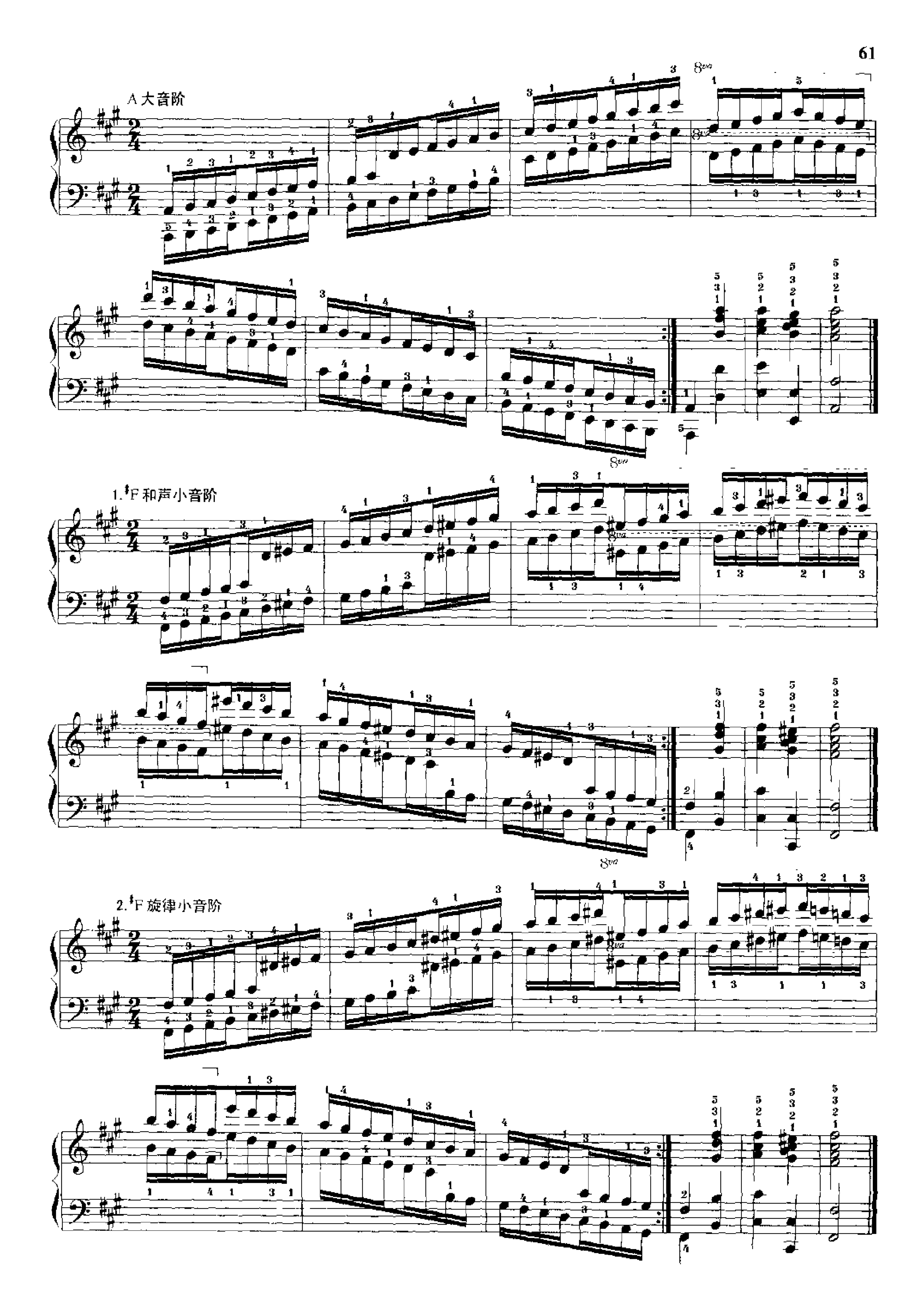

B 大音阶
1.♯G 和声小音阶
2.♯G 旋律小音阶

E大音阶

1.♯C和声小音阶

2.♯C旋律小音阶




A 大音阶
1.♯F 和声小音阶
2.♯F 旋律小音阶



D大音阶

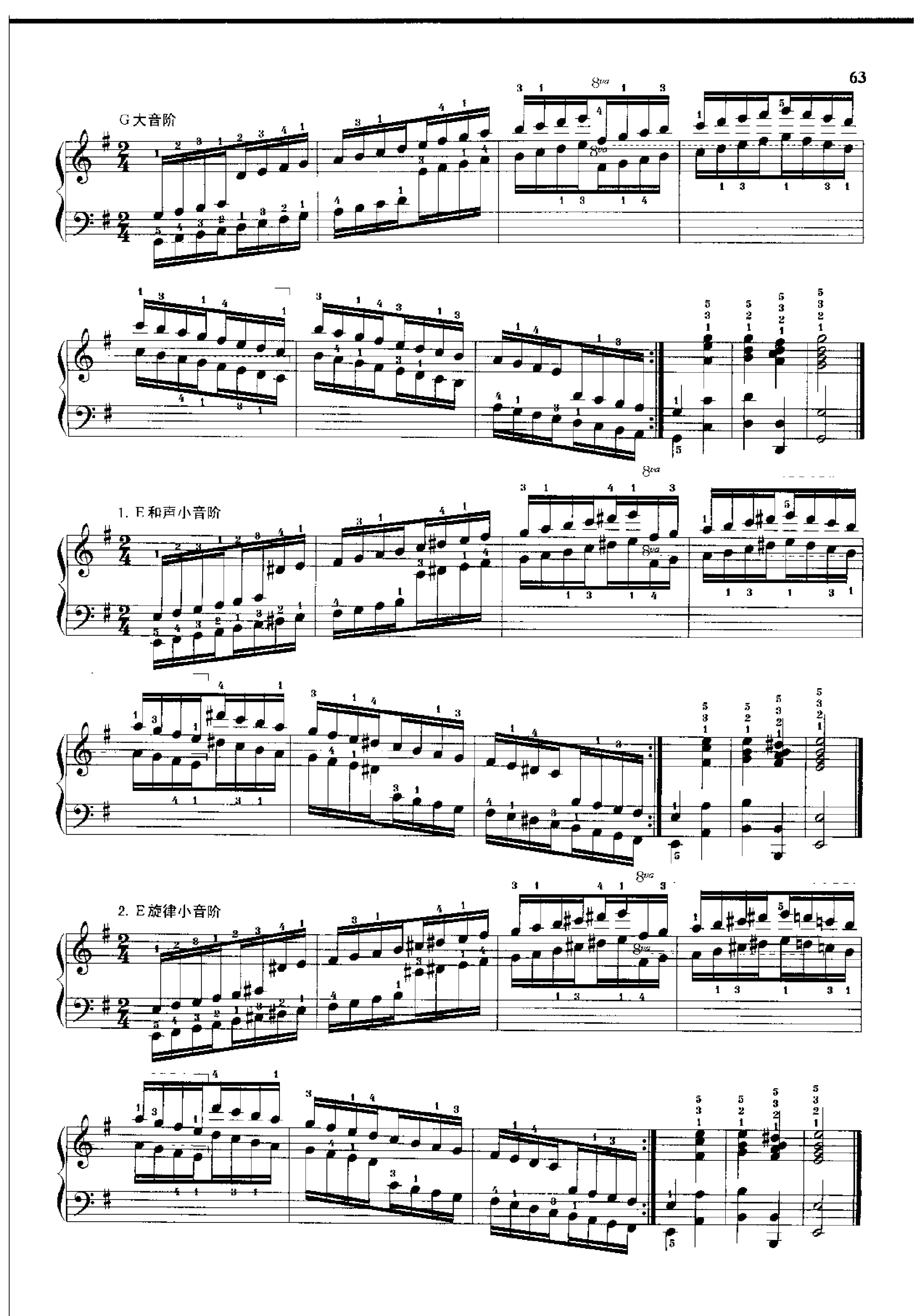
8va

1. B和声小音阶

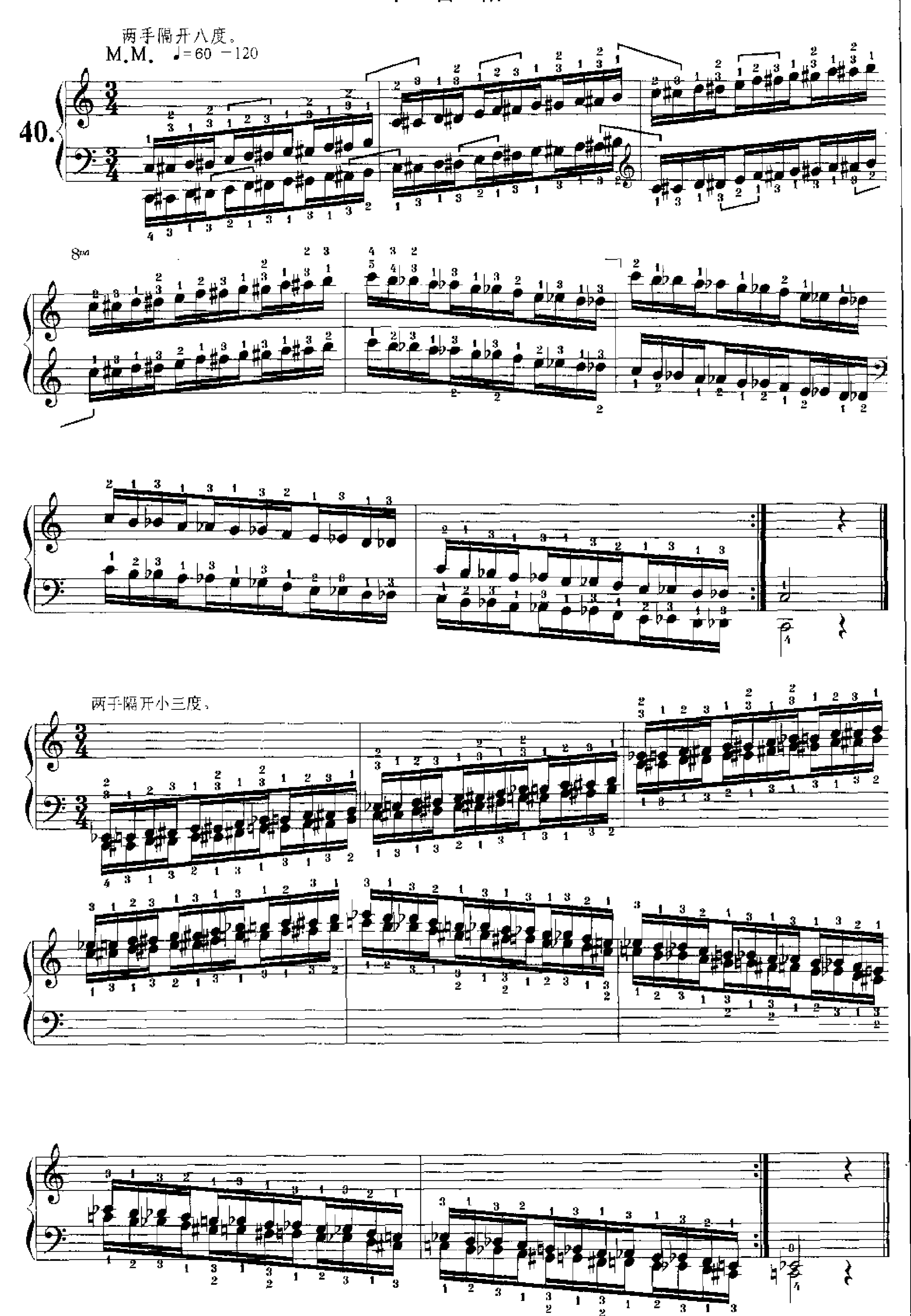
8va

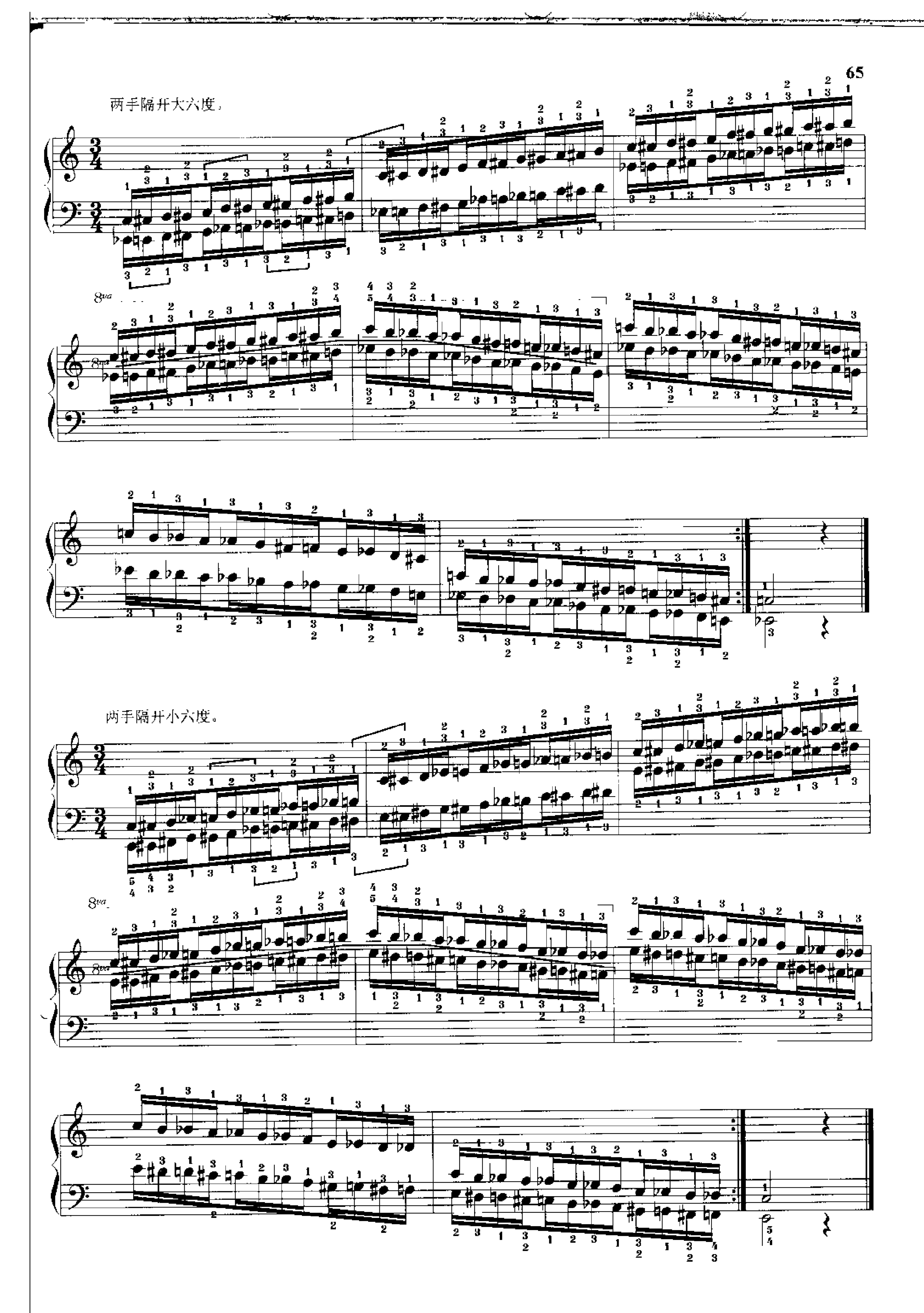
2. B旋律小音阶

8va

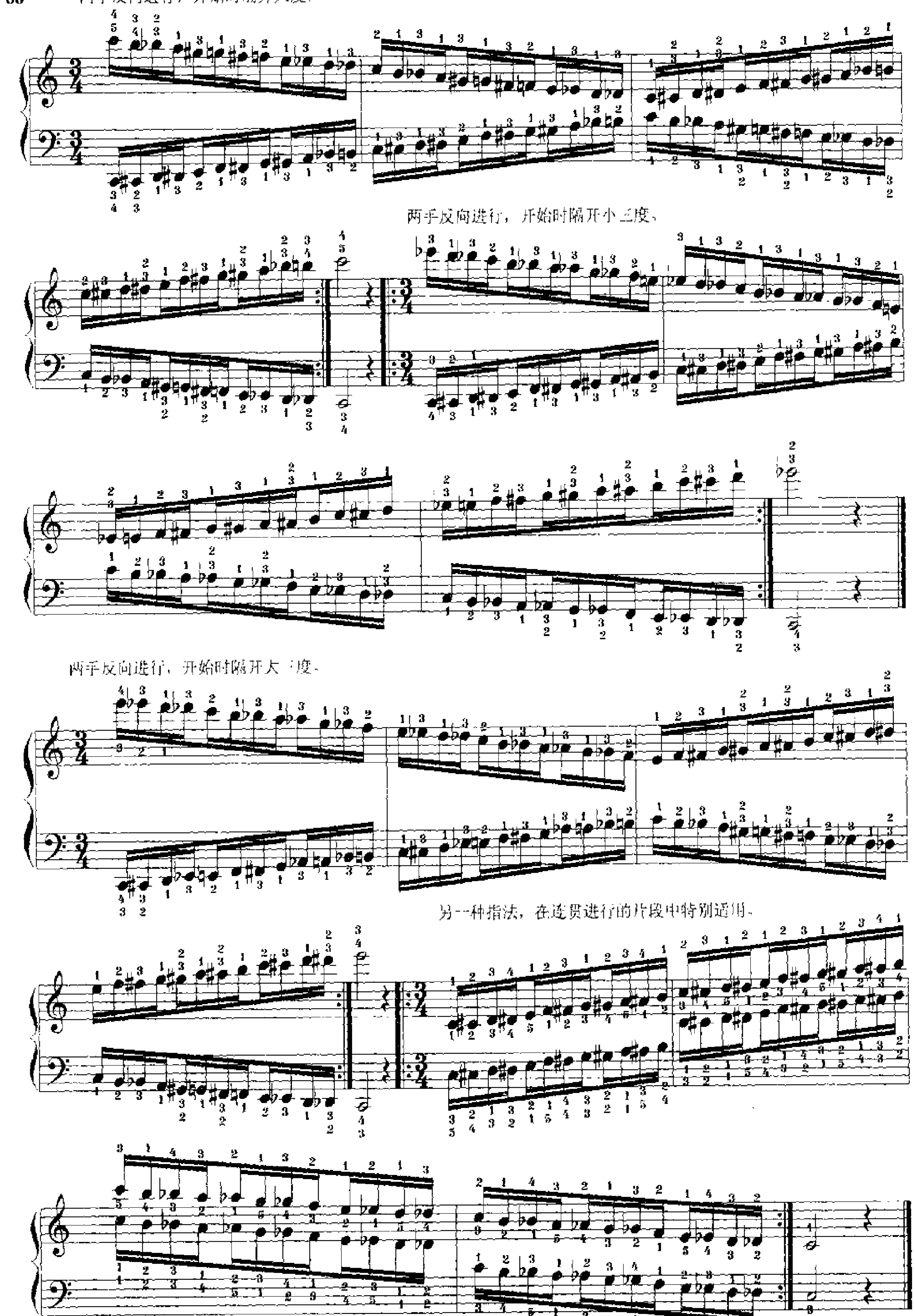

G大音阶
1. E和声小音阶
2. E旋律小音阶

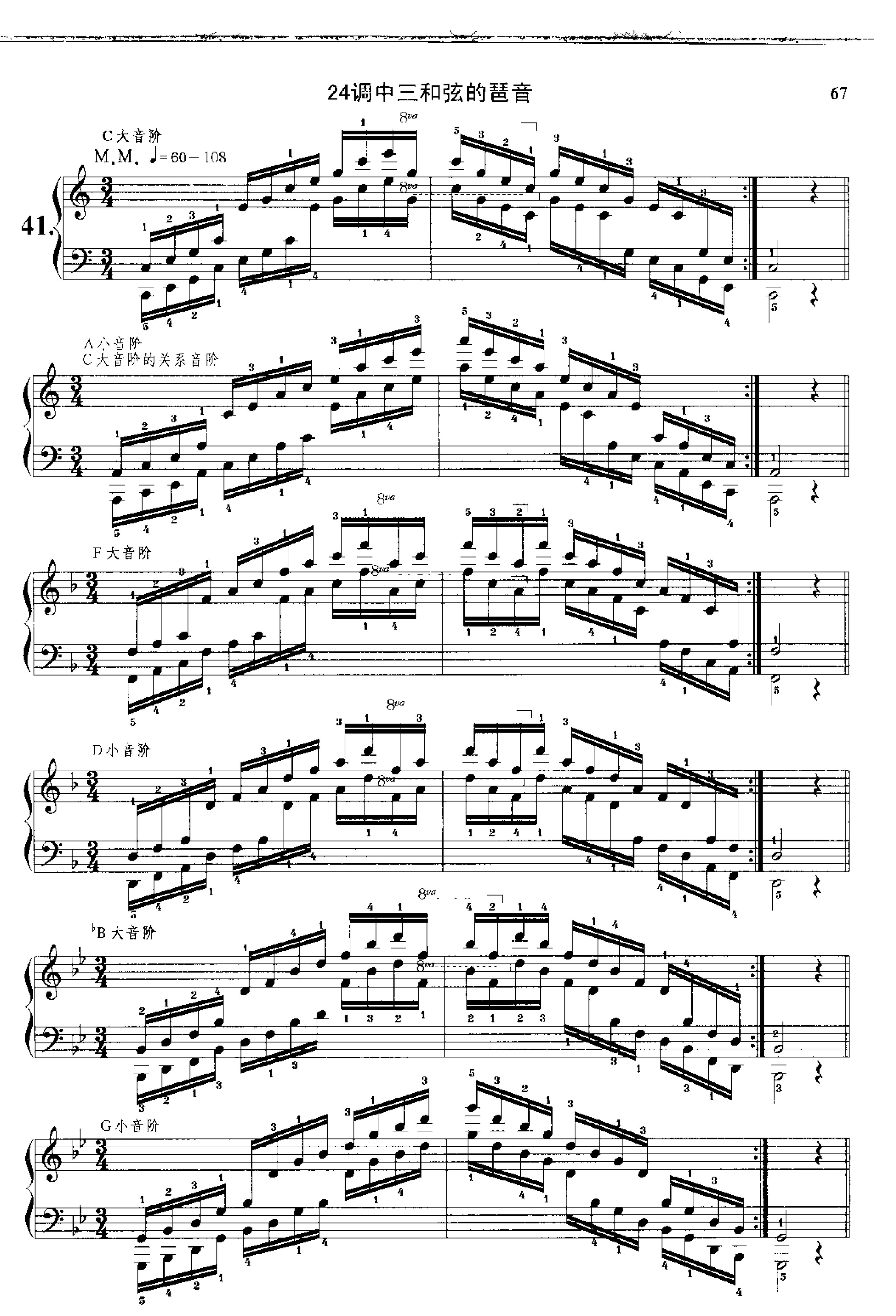
半 音 阶

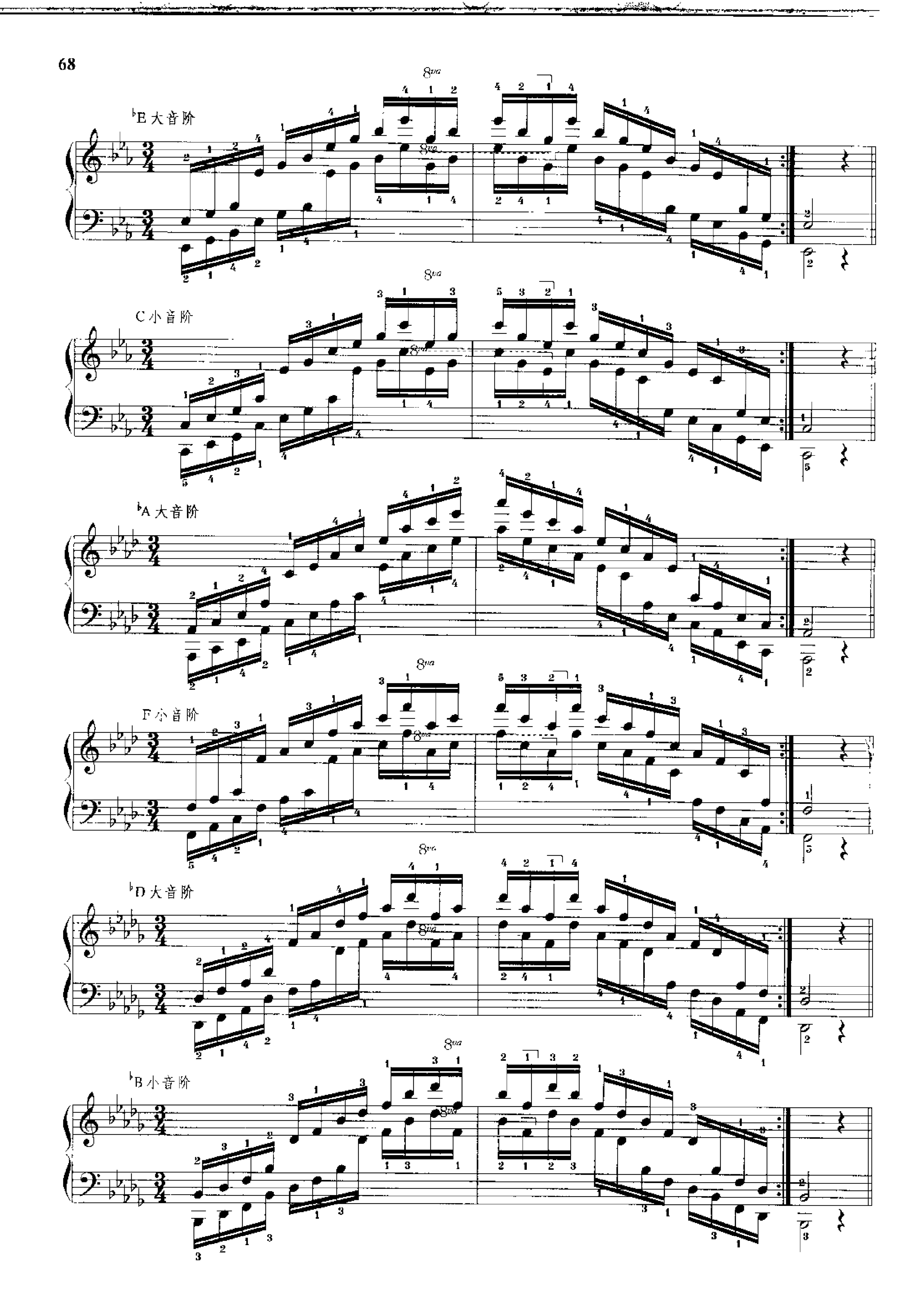


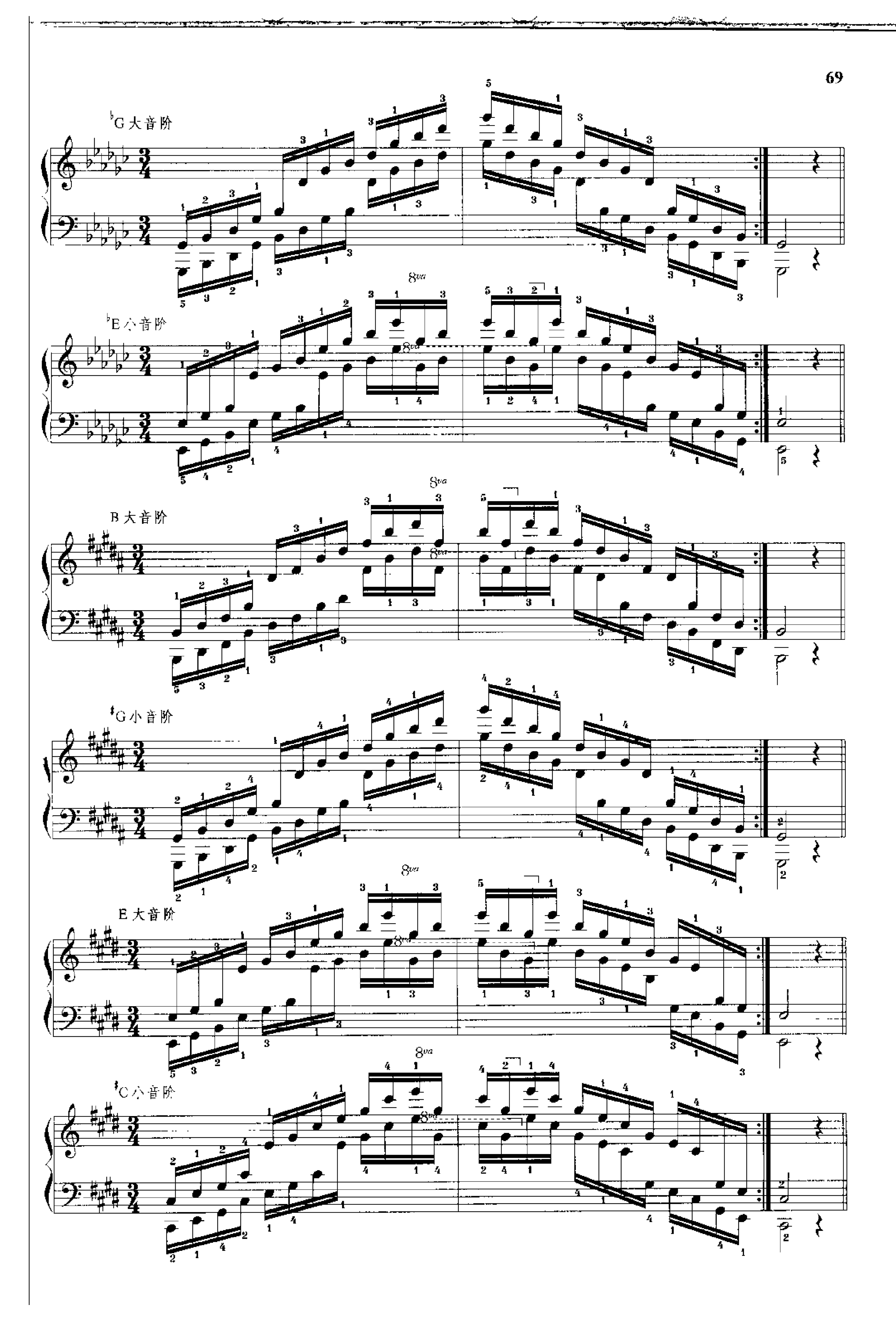


两手隔开大六度。
两手隔开小六度。

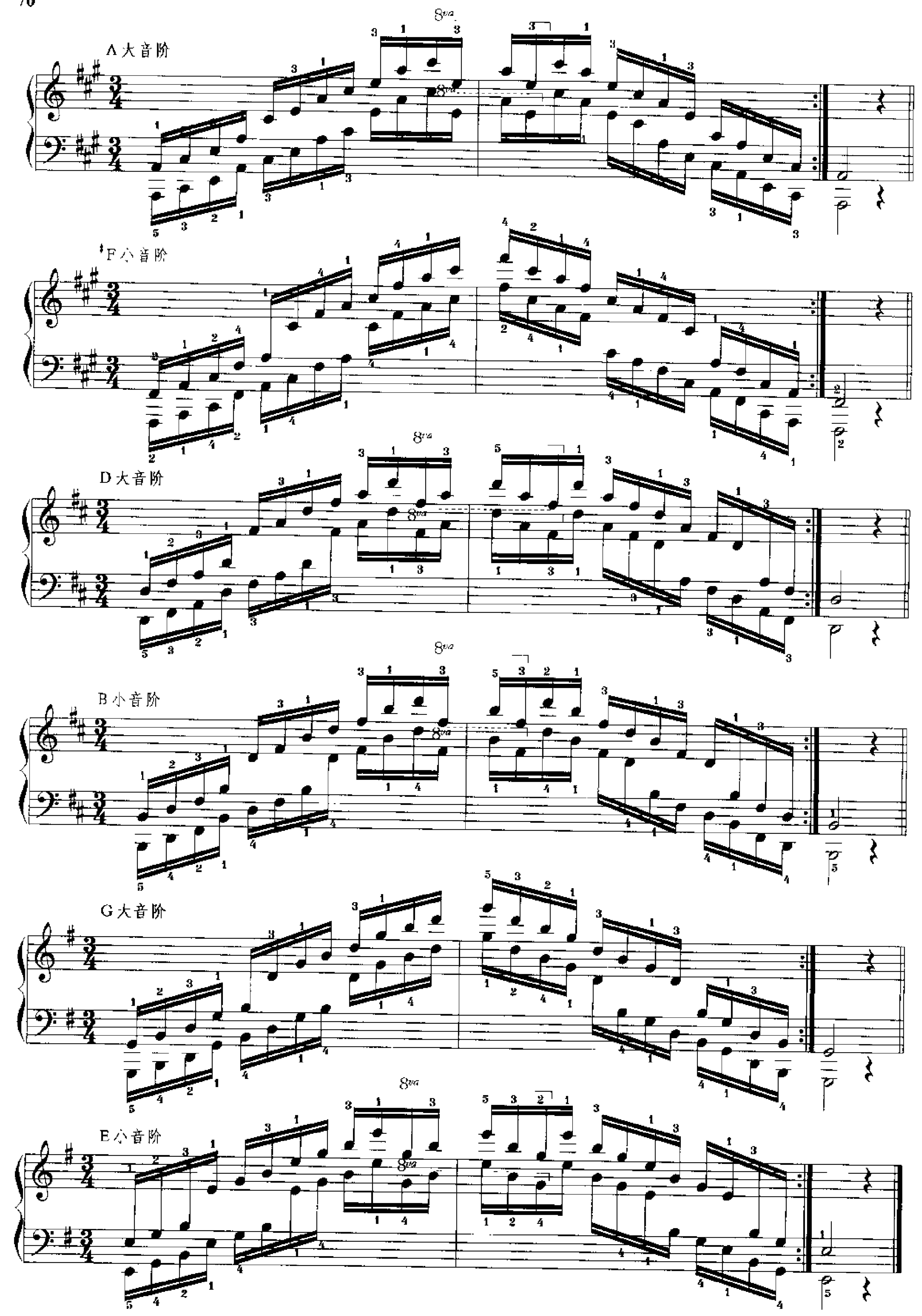

两手反向进行，开始时隔开八度。
两手反向进行，开始时隔开小三度。
两手反向进行，开始时隔开大三度。
另一种指法，在连贯进行的片段中特别适用。


41.
C大音阶
M.M. ♩=60－108
A小音阶
C大音阶的关系音阶
F大音阶
D小音阶
♭B大音阶
G小音阶

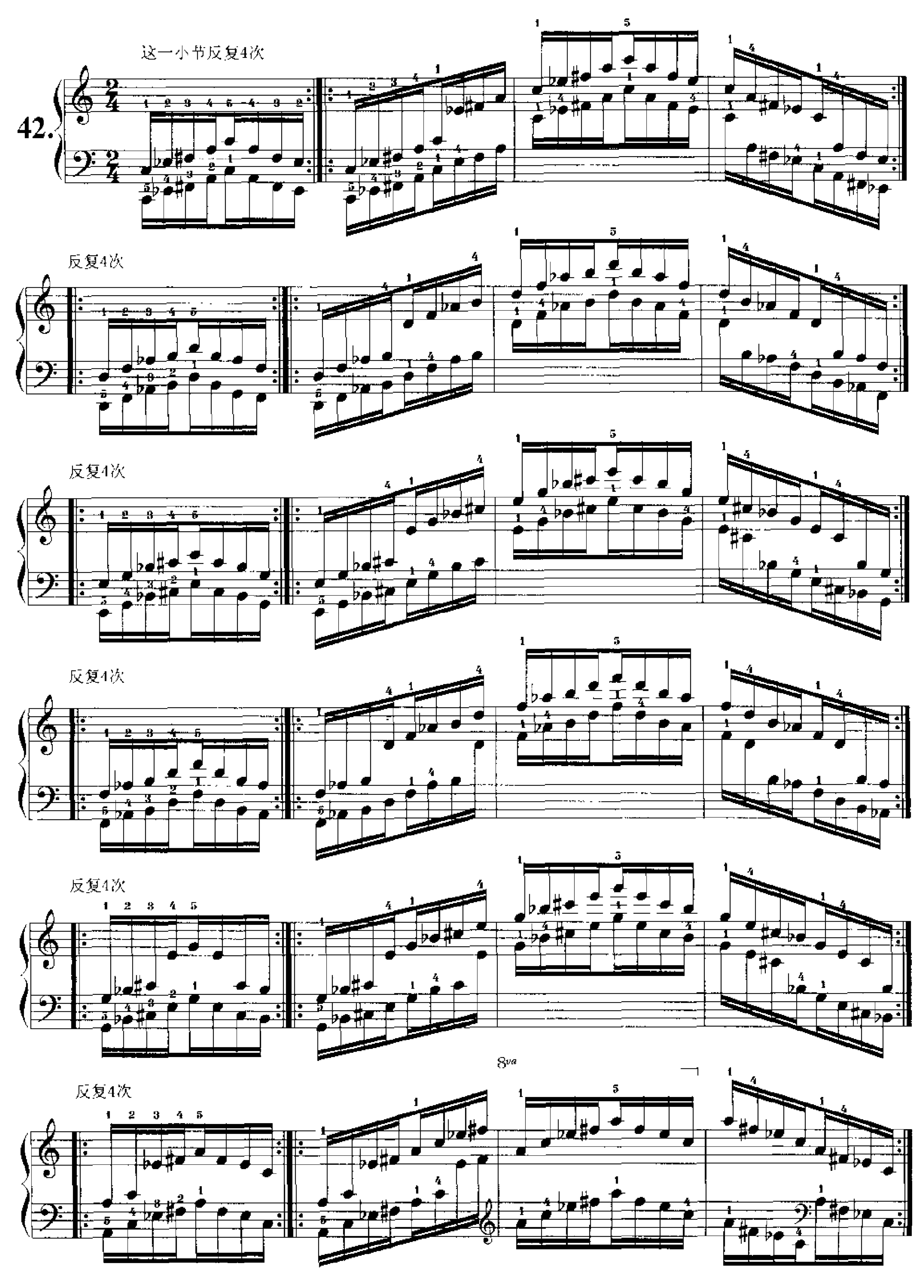

♭E 大音阶
C 小音阶
♭A 大音阶
F 小音阶
♭D 大音阶
♭B 小音阶

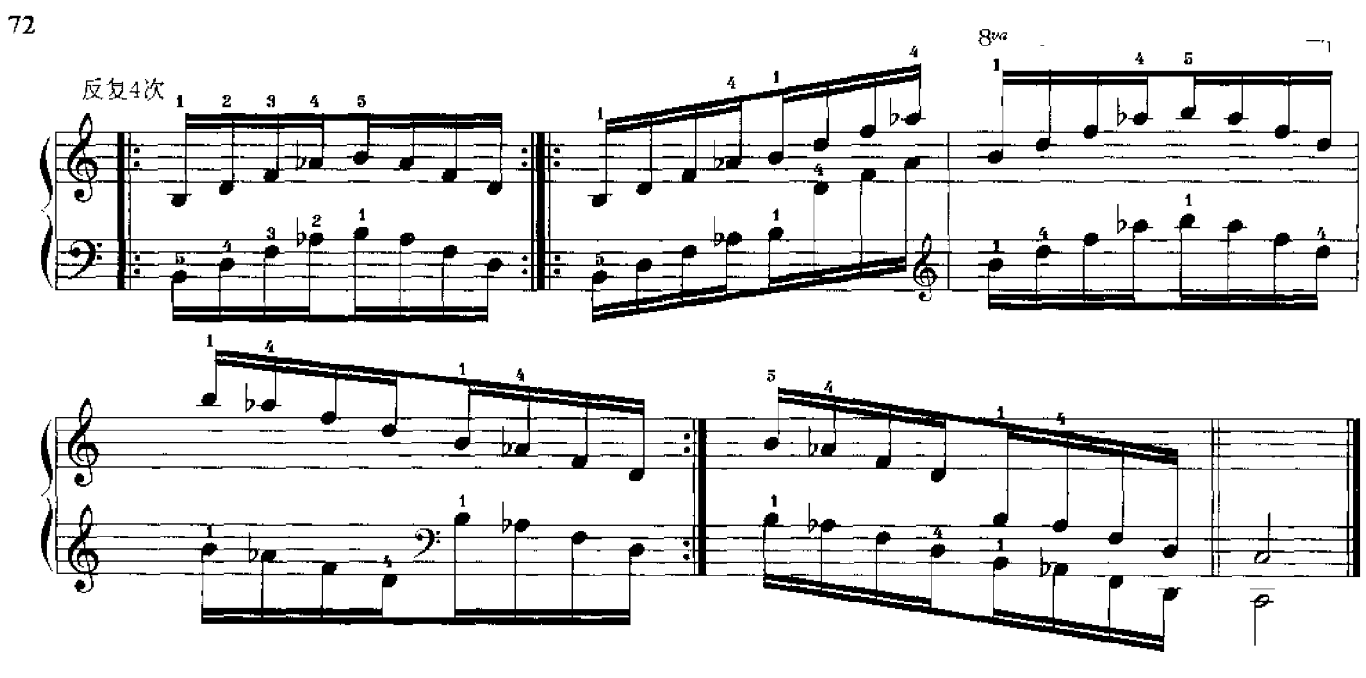


♭G 大音阶
♭E 小音阶
B 大音阶
♯G 小音阶
E 大音阶
♯C 小音阶


A大音阶
♯F小音阶
D大音阶
B小音阶
G大音阶
E小音阶

在减七和弦琶音进行中的手指伸张练习



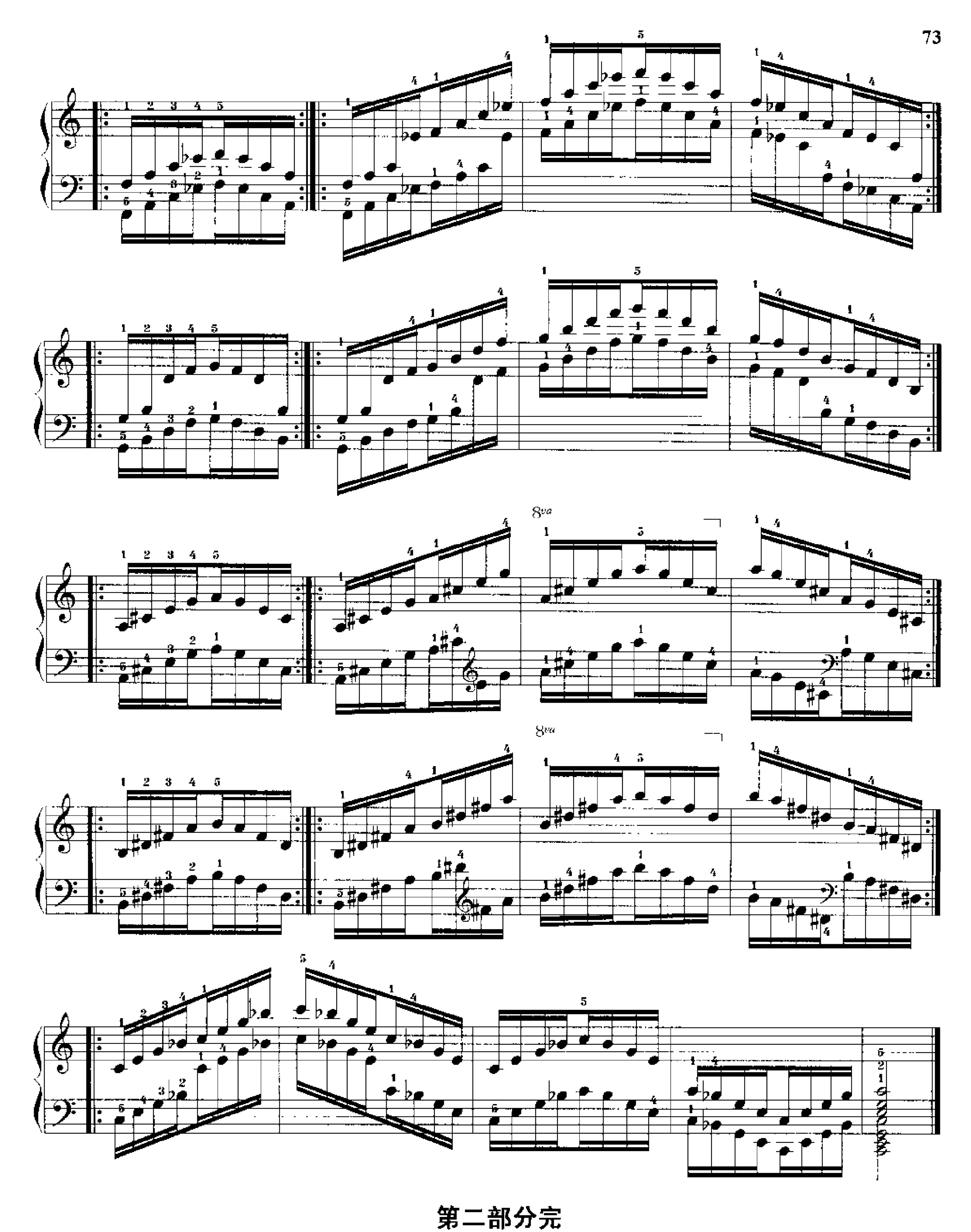


在属七和弦琶音进行中的手指伸张练习

M.M. ♩=60－120

这一小节反复4次

43.



第二部分完

弹熟第一、第二部分是解决第三部分难点的钥匙，在弹第三部分之前，前两部分务必完全弹熟。

第 三 部 分

专门练习：为解决最重大的技术难点而设置

三音一组的重复音

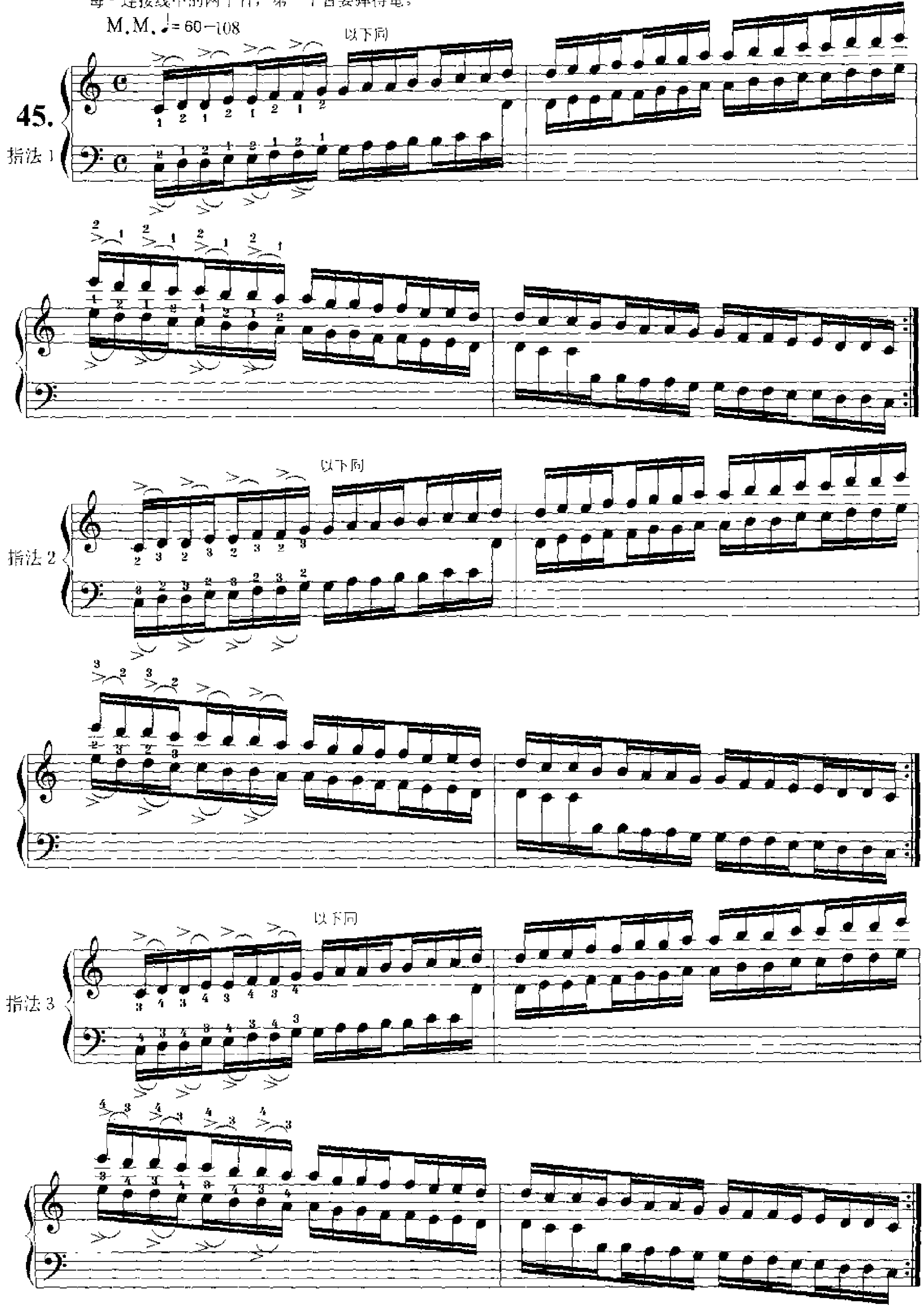
高高地、正确地抬起手指，不要抬手或手腕，前四小节练好后再练其余部分。

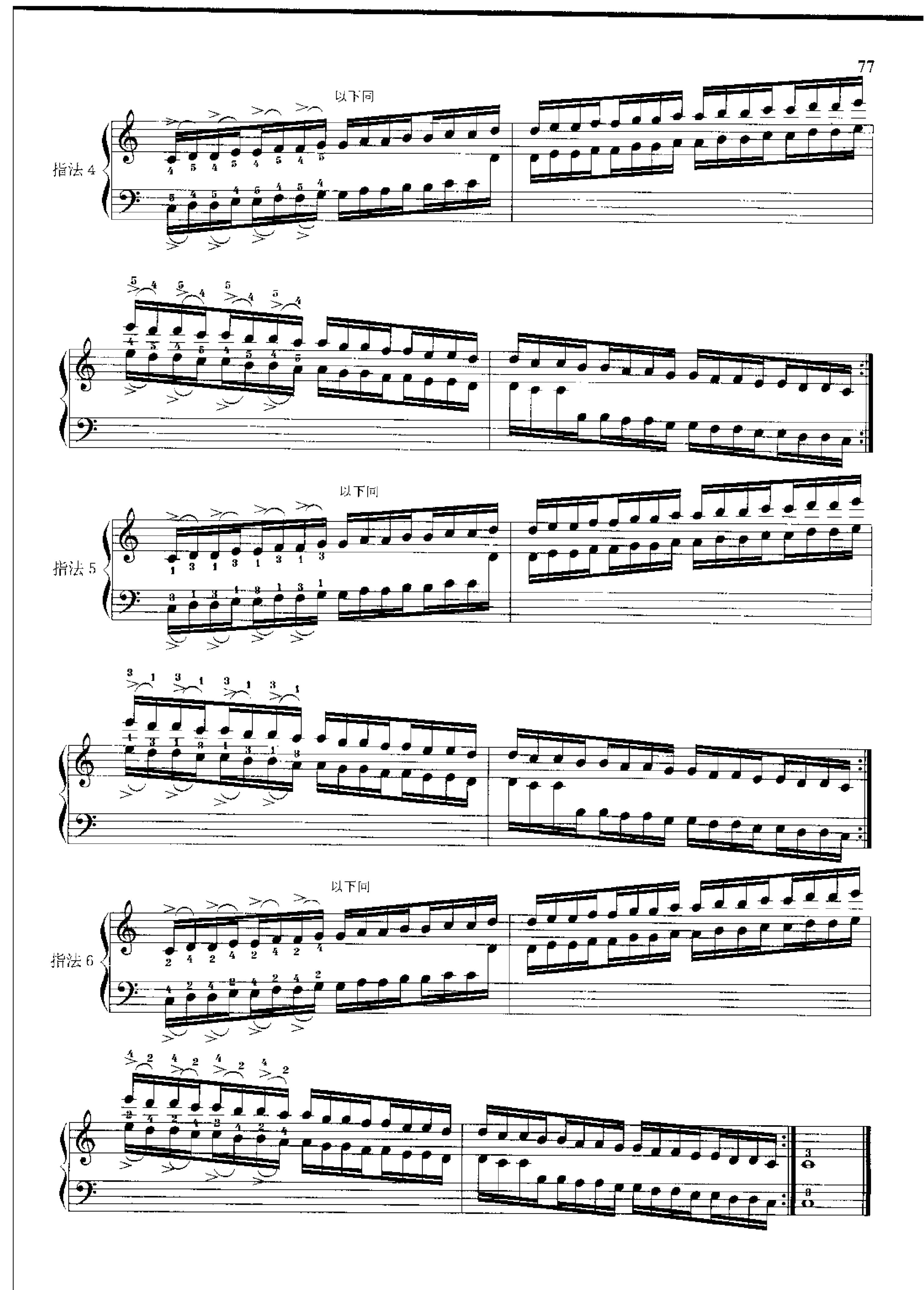



以下同

二音一组的重复音，分别运用五个手指

先把指法1练到完全熟练的程度；再照样练习后面五种指法，然后把整个练习不间断地合起来弹奏。
每一连接线中的两个音，第一个音要弹得重。




以下同
指法 4
以下同
指法 5
以下同
指法 6

所有五个手指的颤音练习

先练前六小节，练到能以很快的速度弹出；然后再练其余的颤音。在手指更换的地方(1)，注意不要有一点点的不均匀。

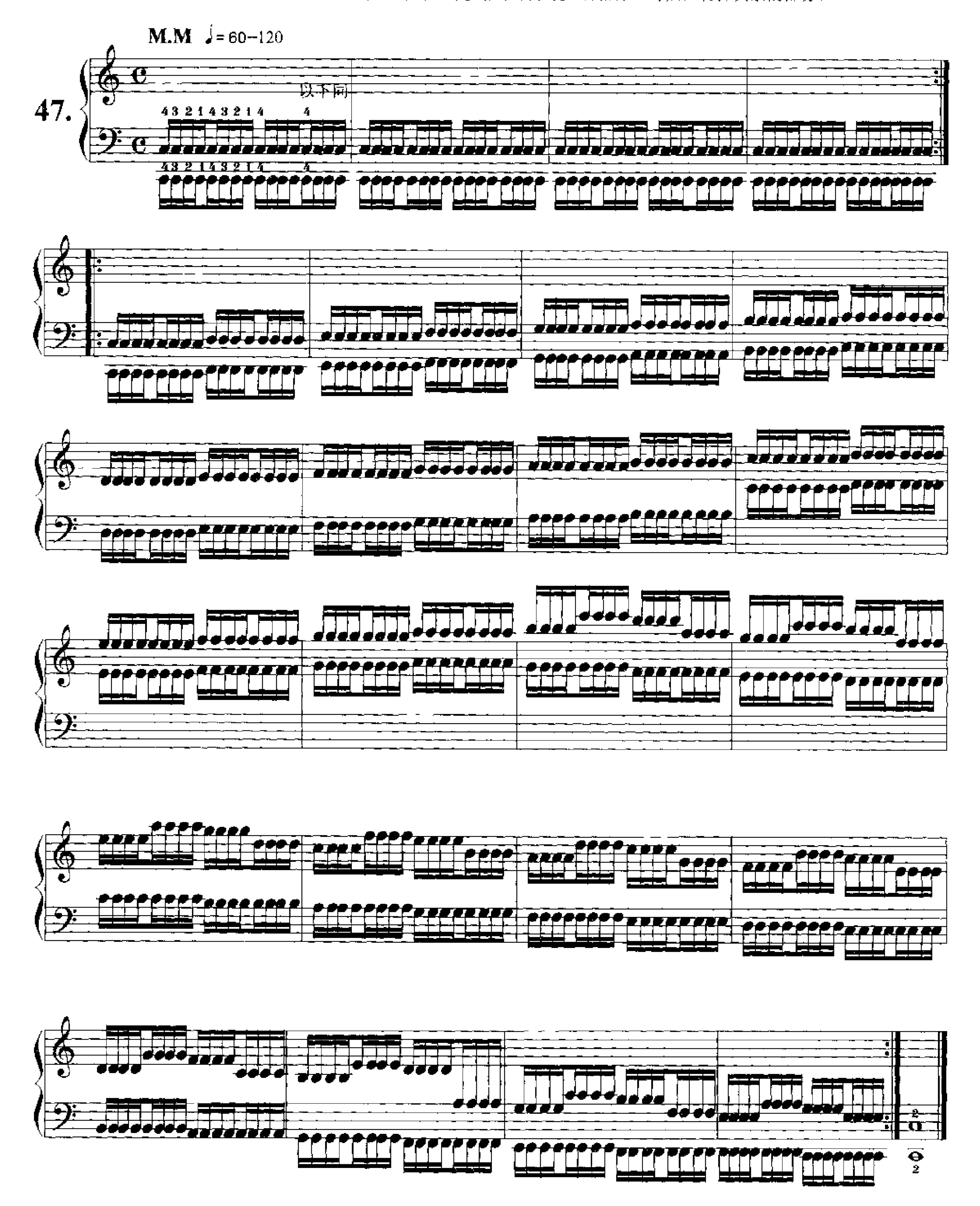




* 塔尔贝克(Sigismond Thalberg,1812-1871)著名钢琴家。

四音一组的重复音

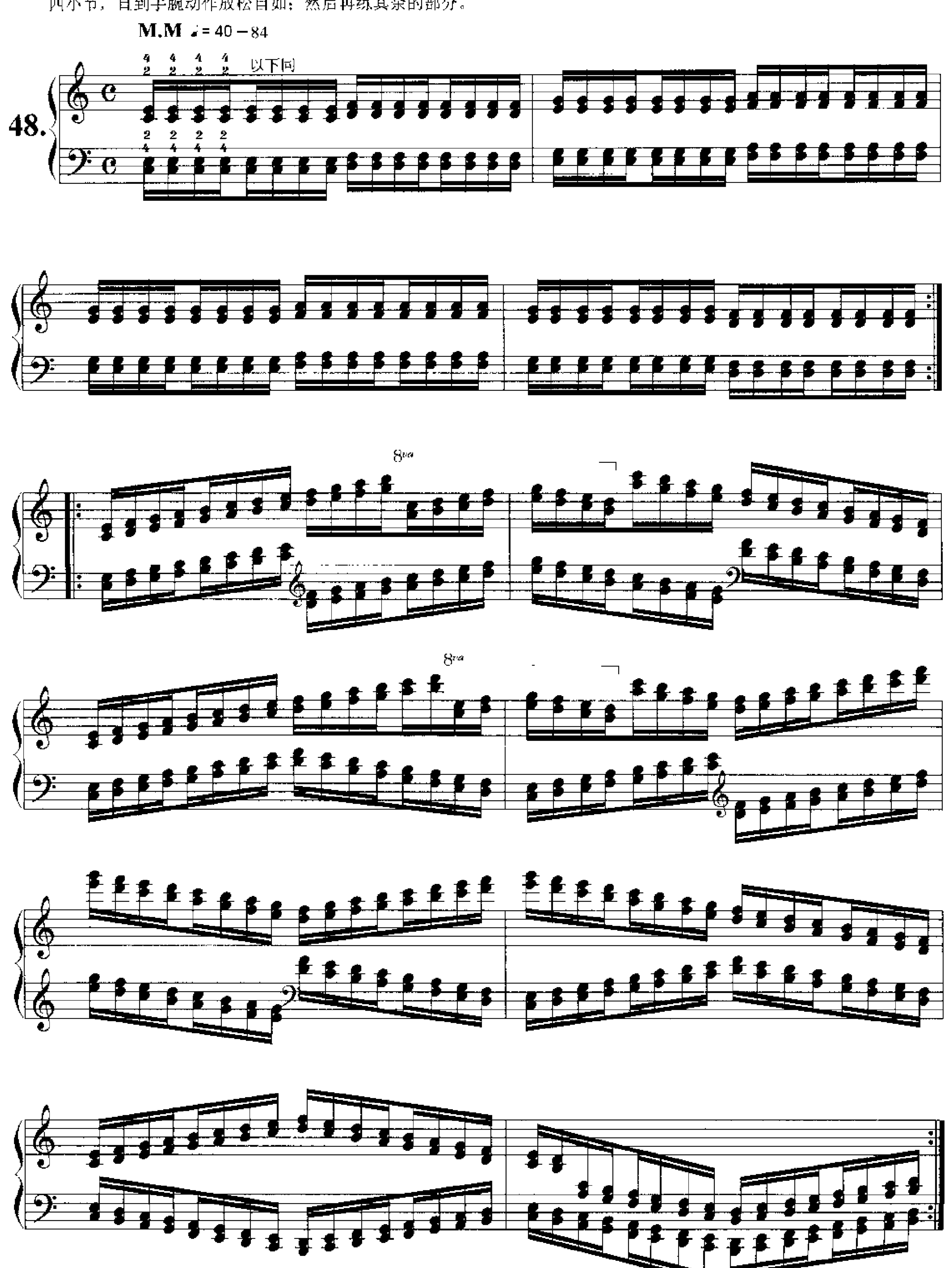
整个练习都要把手指高高地、正确地抬起来弹，不要抬手或手腕。弹熟第一行后，再弹其余的部分。



手 腕 练 习

断奏的三度音和六度音

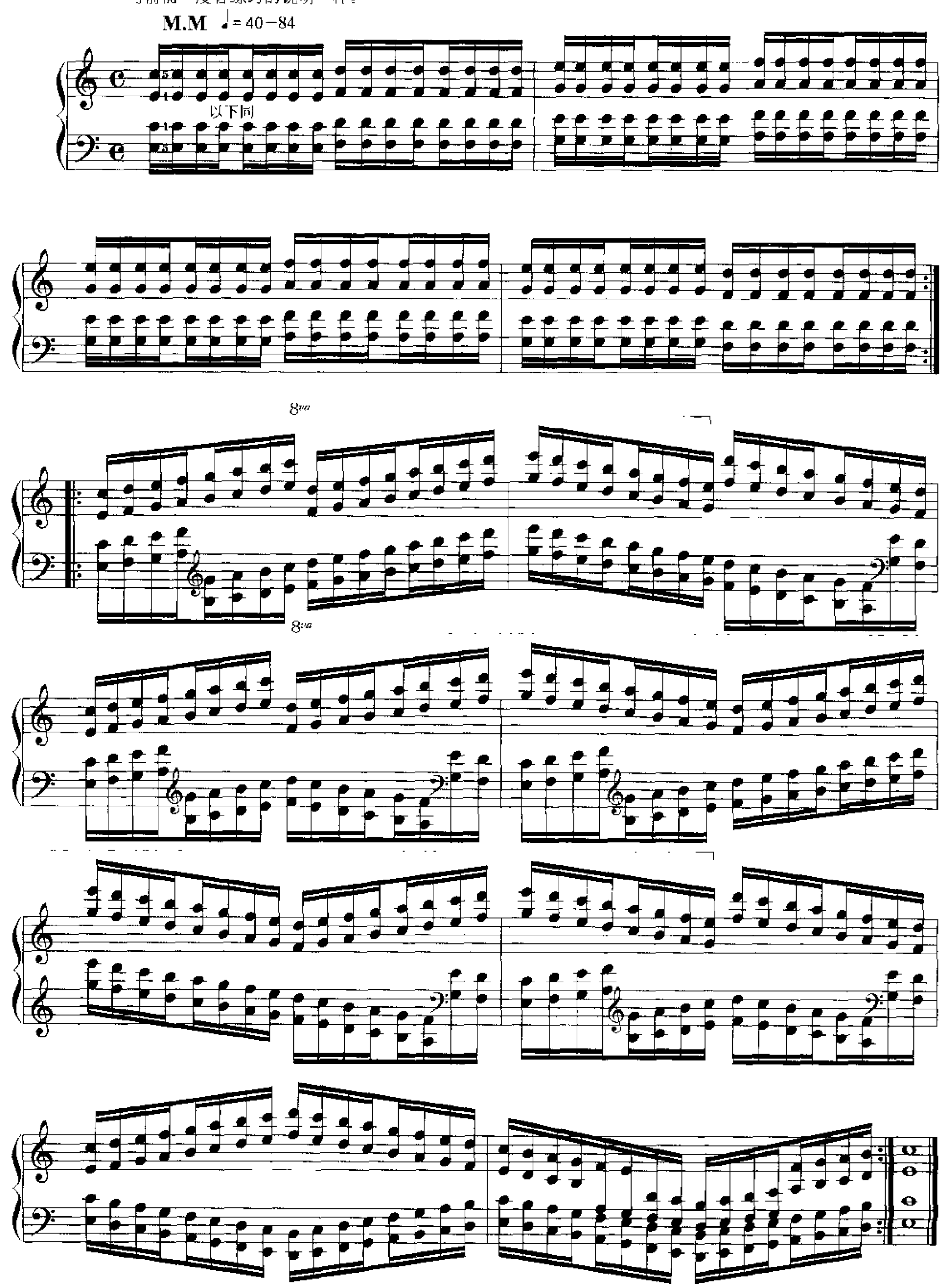
每次手指弹下去后，要立即抬起手腕，同时保持手臂十分平稳；手腕应当柔和和放松，手指坚定而不僵硬。先练前四小节，直到手腕动作放松自如；然后再练其余的部分。



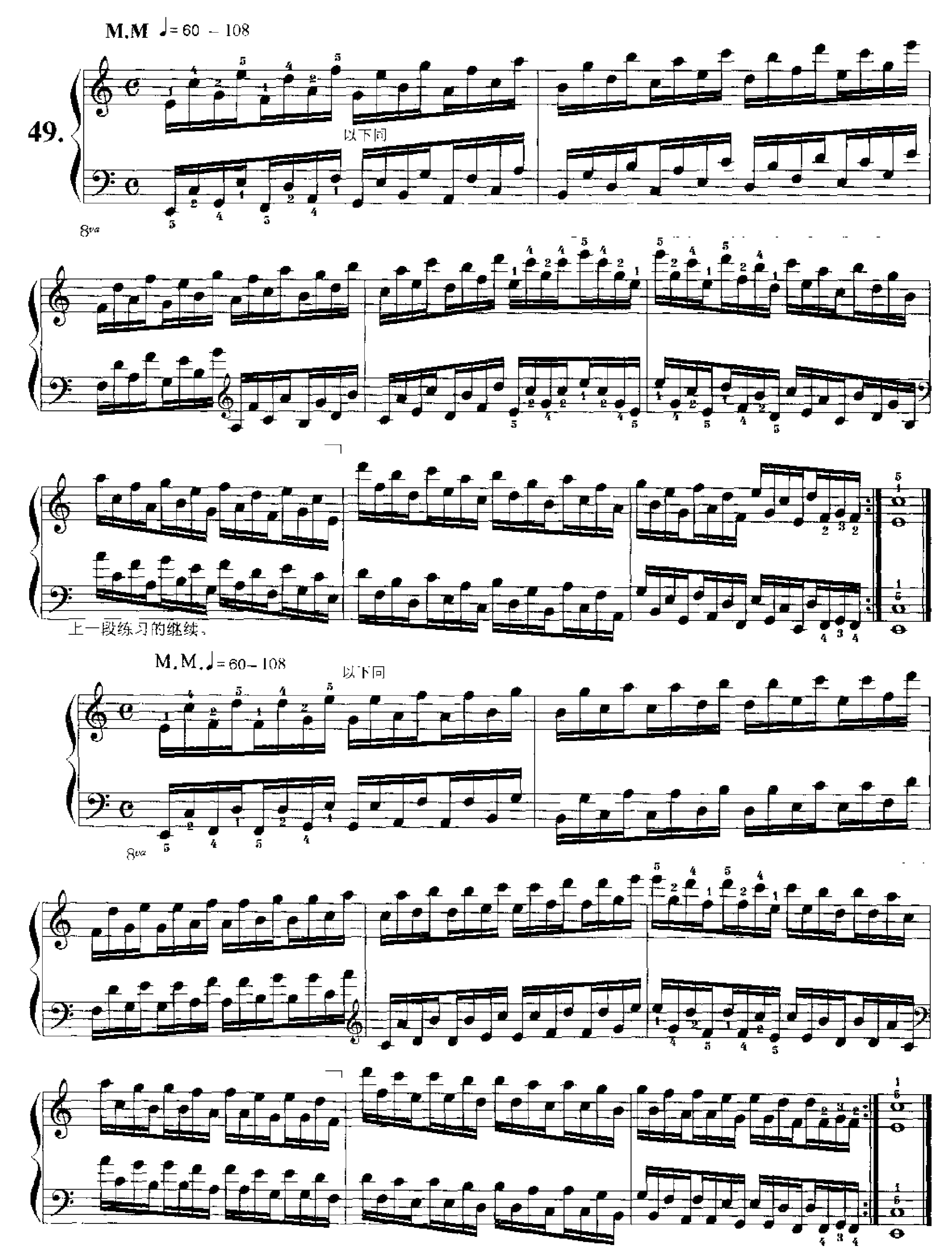
断奏的六度音

与前面三度音练习的说明一样。

M.M ♩= 40－84



两手的第一、第四两指和第二、第五指的伸张练习。这一练习对增长这些手指的伸张能力很有益处。

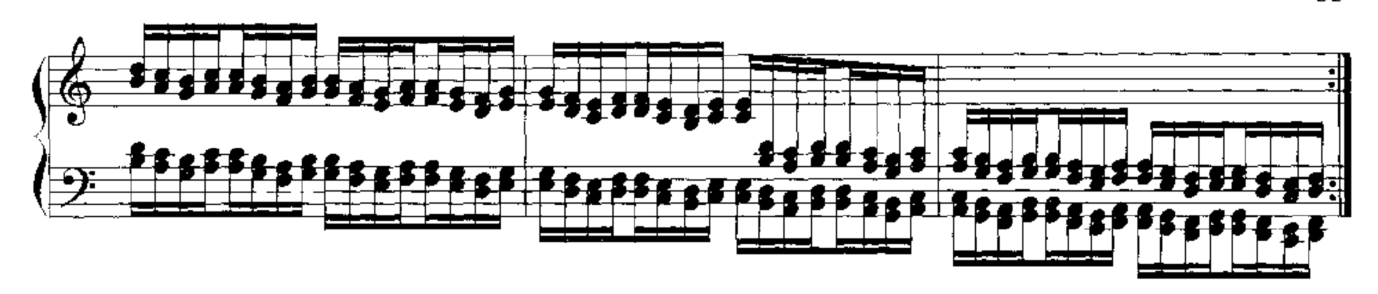


连贯的三度音

请仔细地弹奏这首练习，因为三度音在高深乐曲中占有重要的位置，每个音都必须弹得均匀而清晰。

M.M. ♩= 40－84





连贯三度音的音阶

练习连贯三度音是绝对必要的，为了做到圆滑地连贯，当右手的大拇指和第3指移向下一个三度音时，第5指在很短的瞬间要保持着它所弹的音；对左手来说，它的大拇指同样保持一瞬间。应保持的音用二分音符表示(1)，在以后的半音阶和所有的三度音的音阶中也这样做。

M.M. ♩= 40 – 84

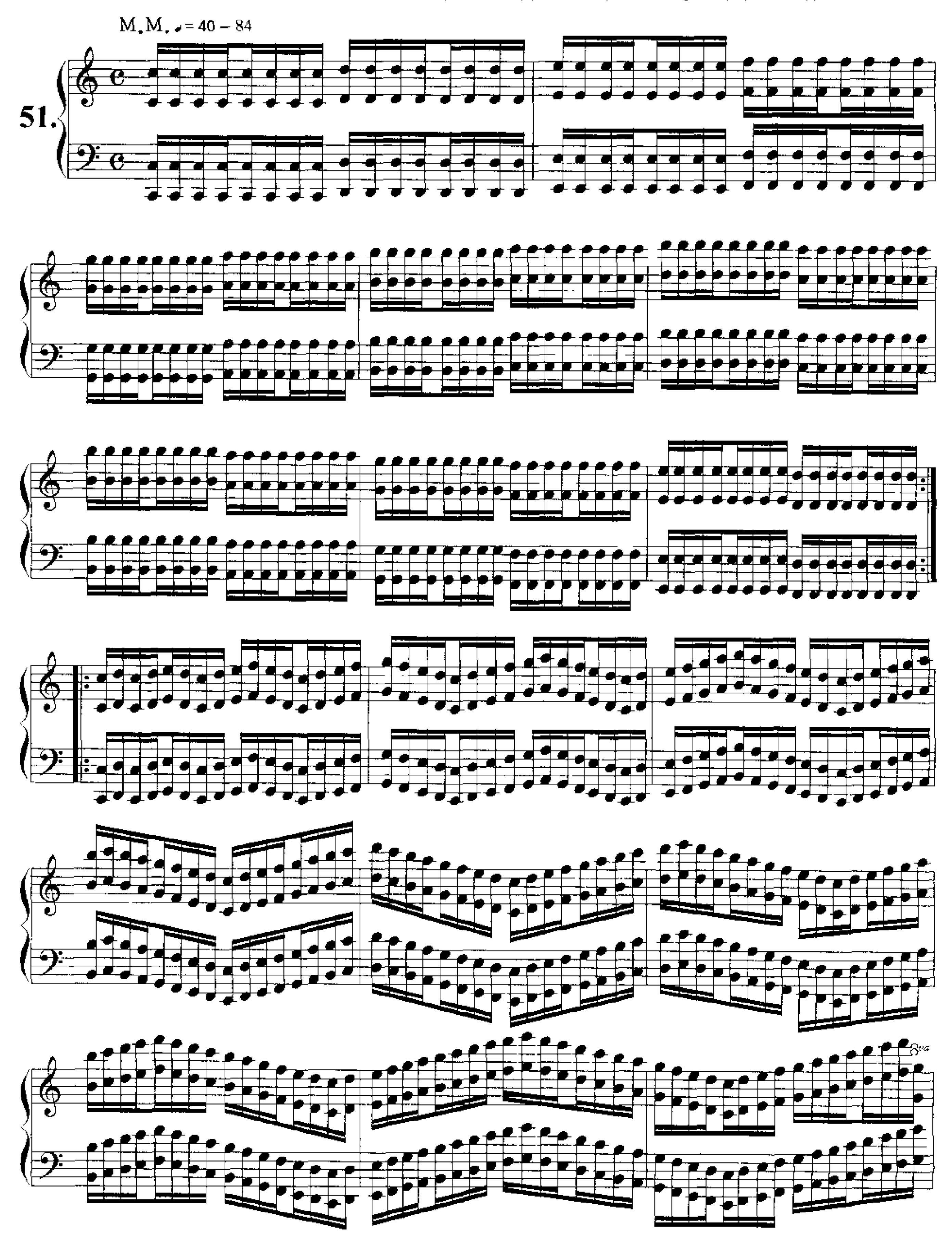
(1)

平行小三度的半音阶

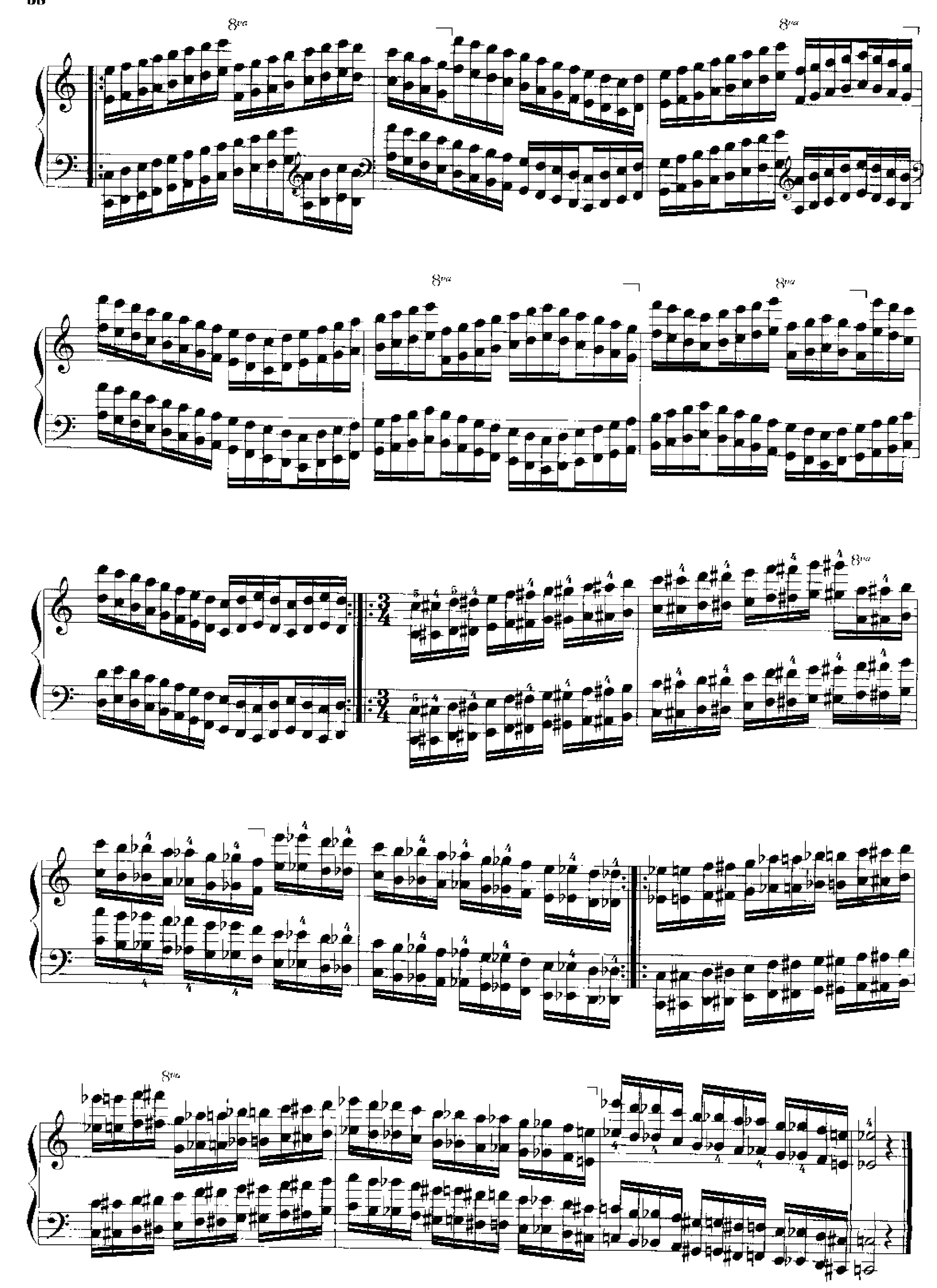
M.M. ♩= 40 – 84

八度音阶的预备练习

手腕应非常放松，弹八度音的手指应坚定但不僵硬，不用的手指应稍稍保持圆形。
开始时用较慢的速度反复弹前三行，直到手腕放松自如，然后加快速度，不间断地弹完本练习。如果手腕感到疲劳了，可弹得慢些；等到疲劳的感觉消失后，再逐渐加快至原来的速度。参看练习48的说明。

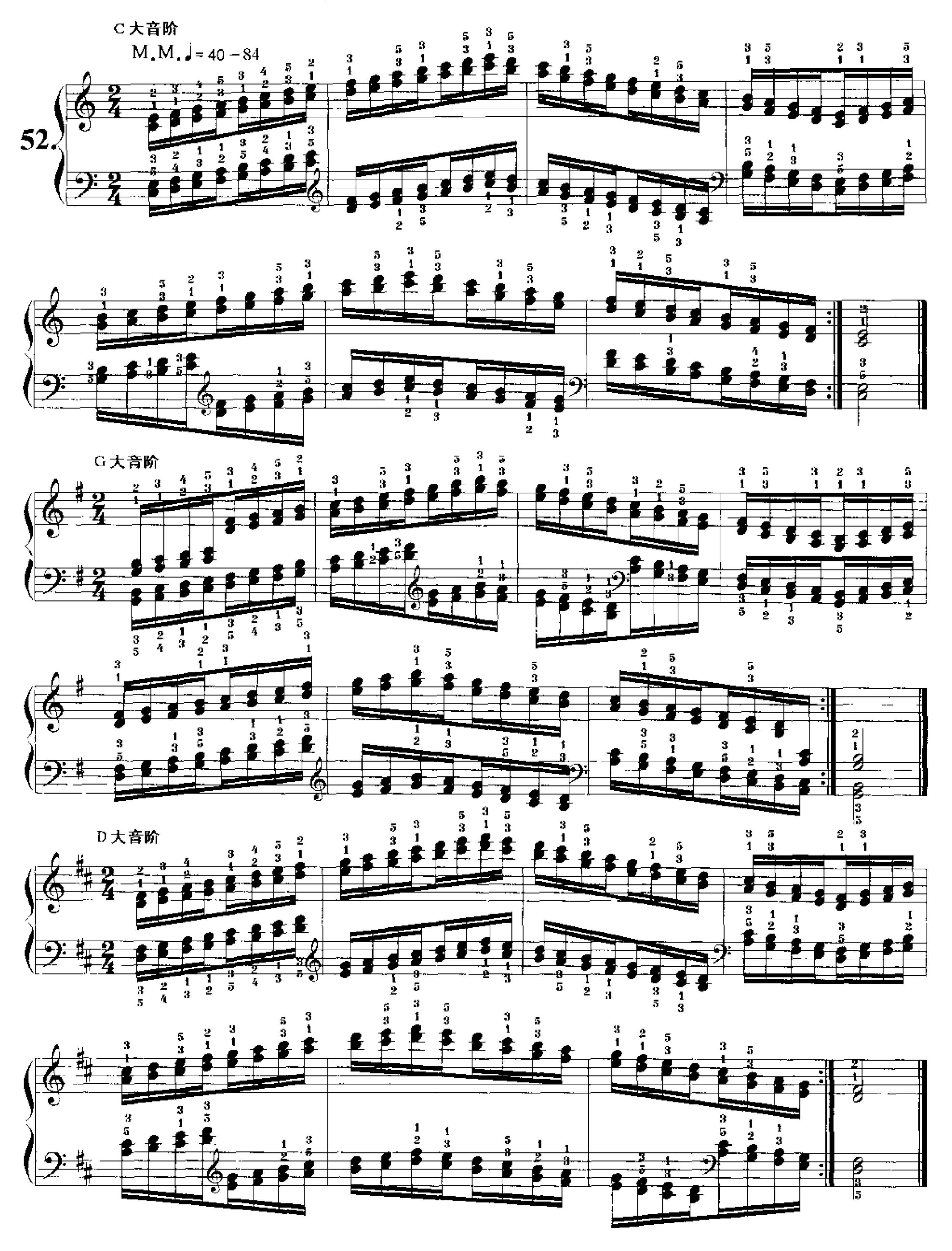


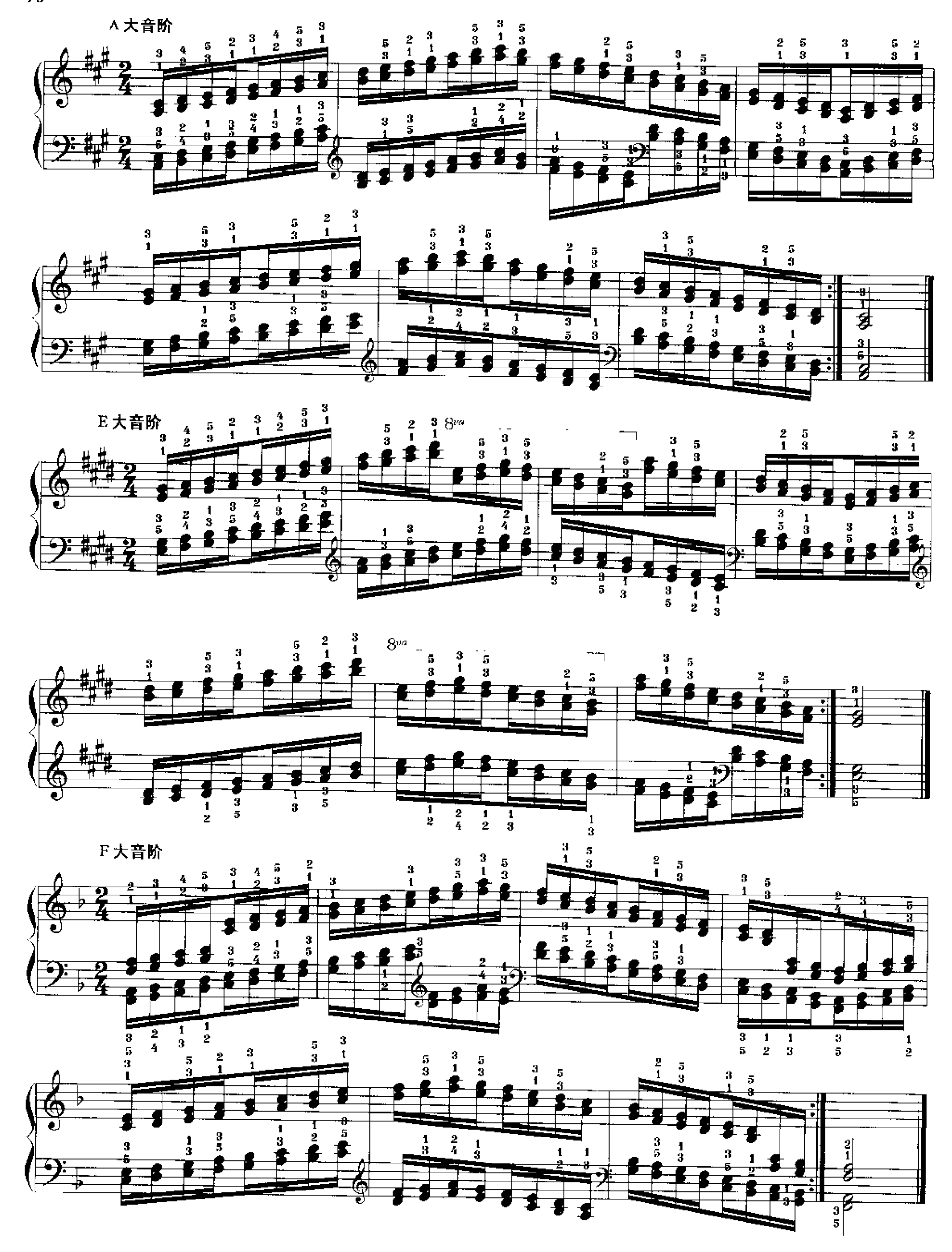



8va
8va
8va
8va
8va
8va

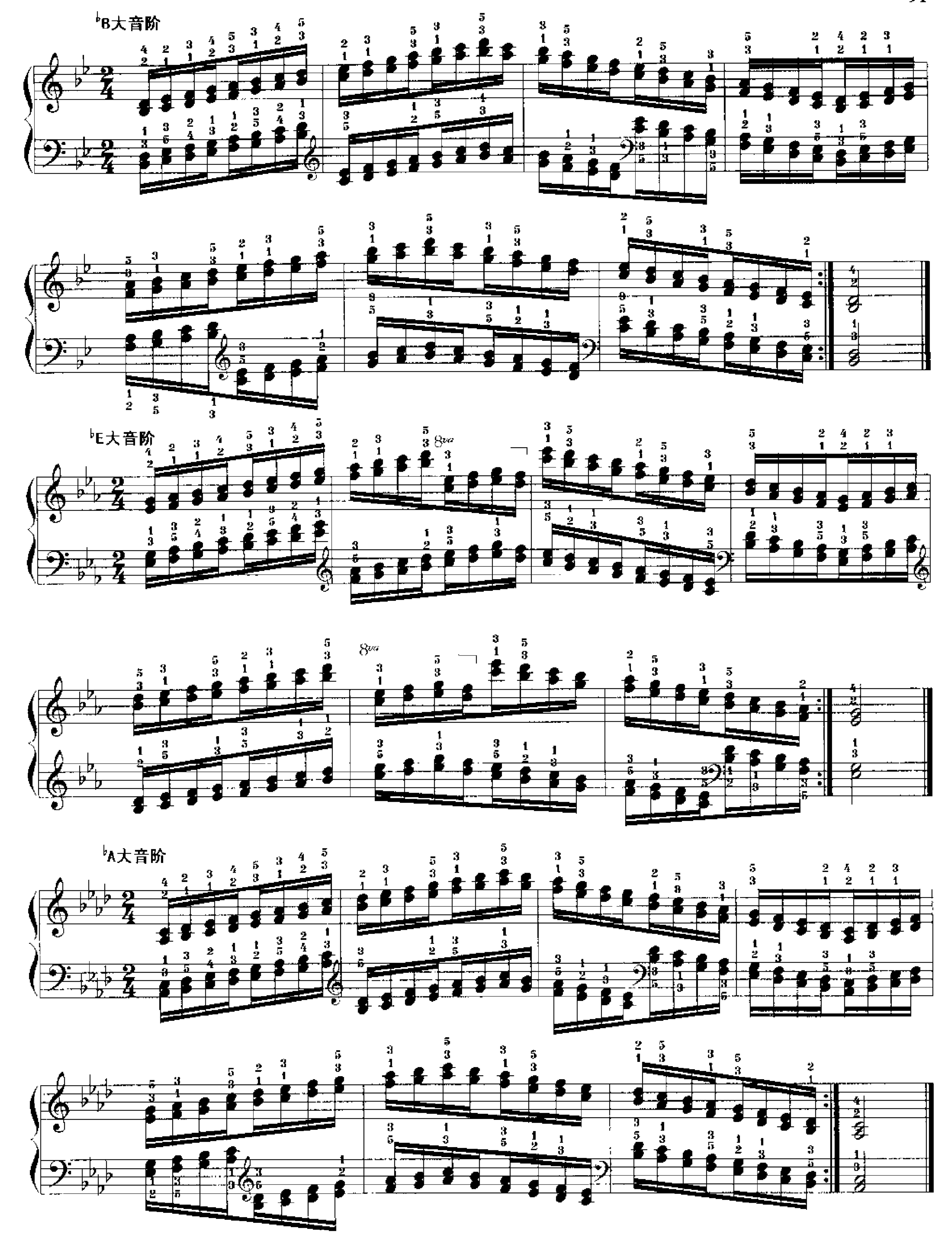
常用各调的三度音阶

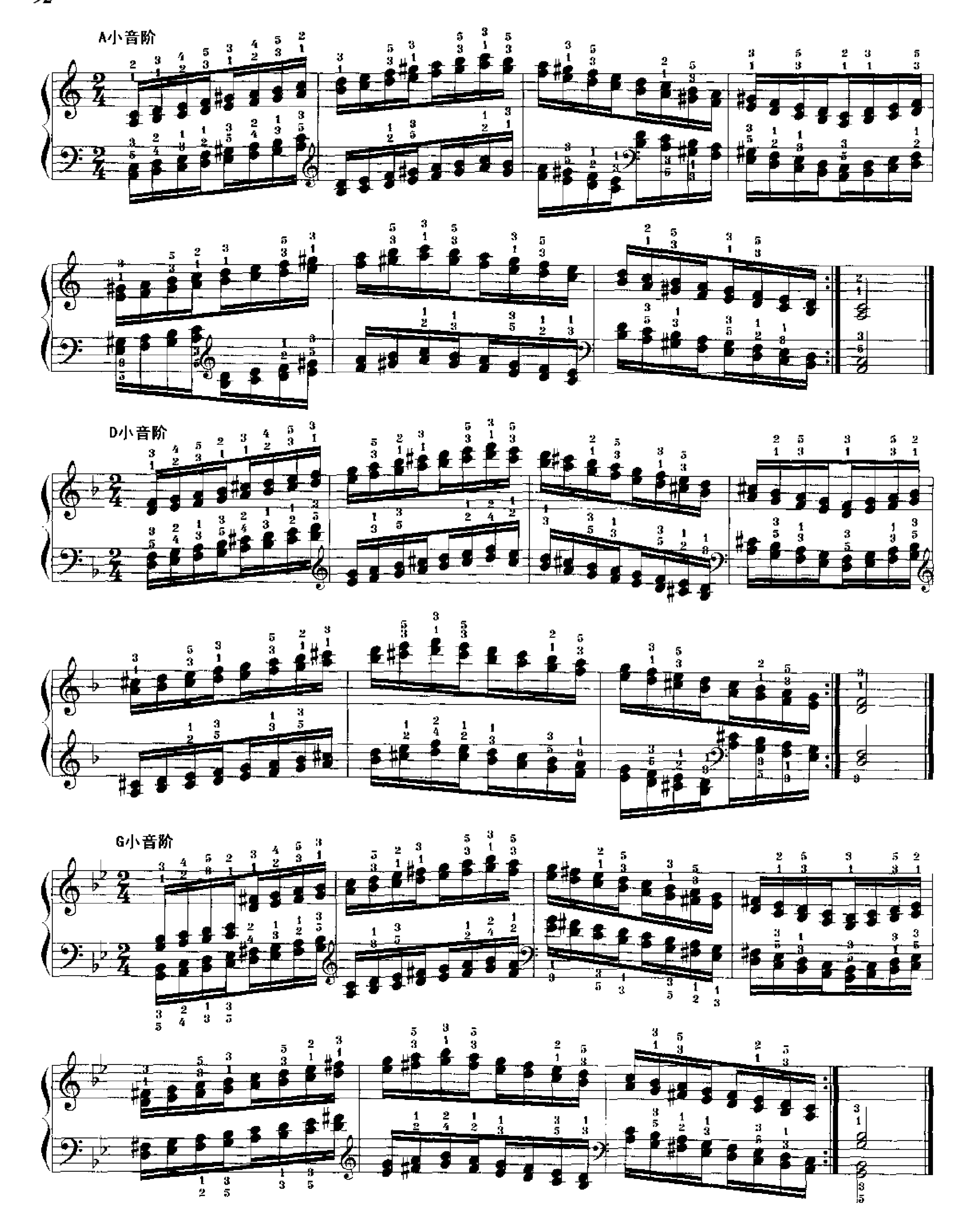
这些音阶要弹得连贯而十分均匀；要把它们彻底弹熟练，这非常重要，参看练习50的说明。





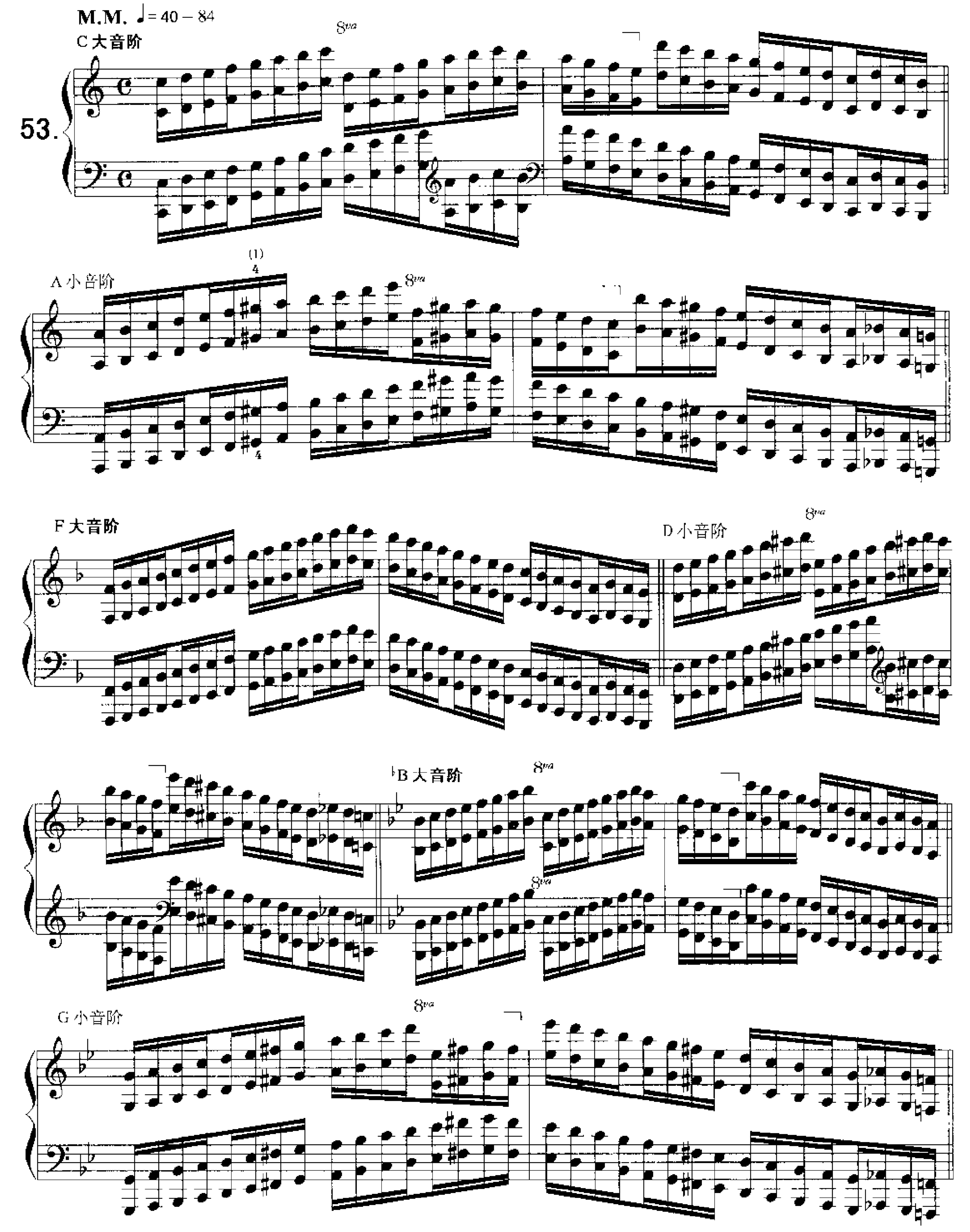
A大音阶
E大音阶
F大音阶


♭B大音阶
♭E大音阶
8va
♭A大音阶

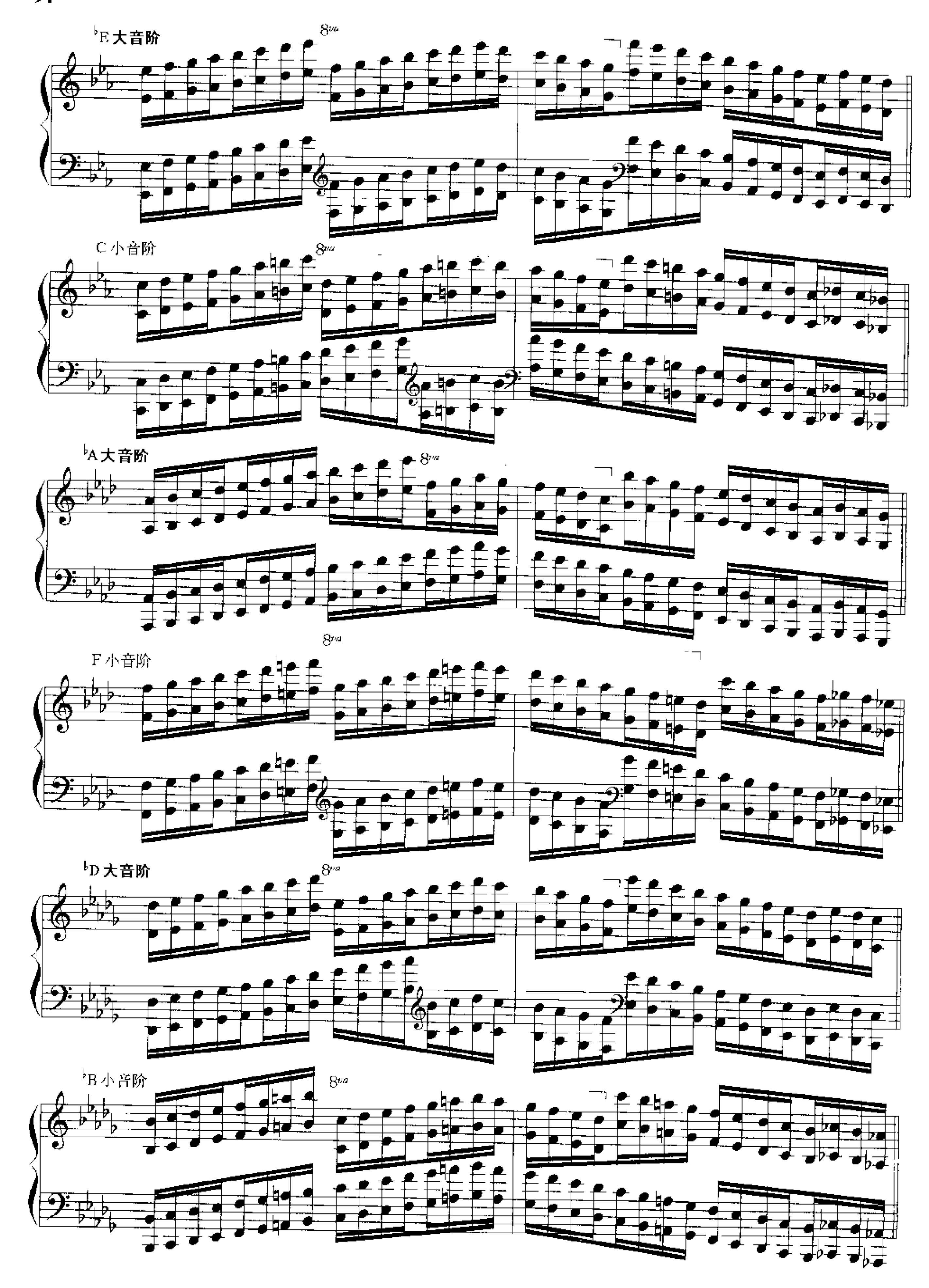

A小音阶
D小音阶
G小音阶

24调的八度音阶

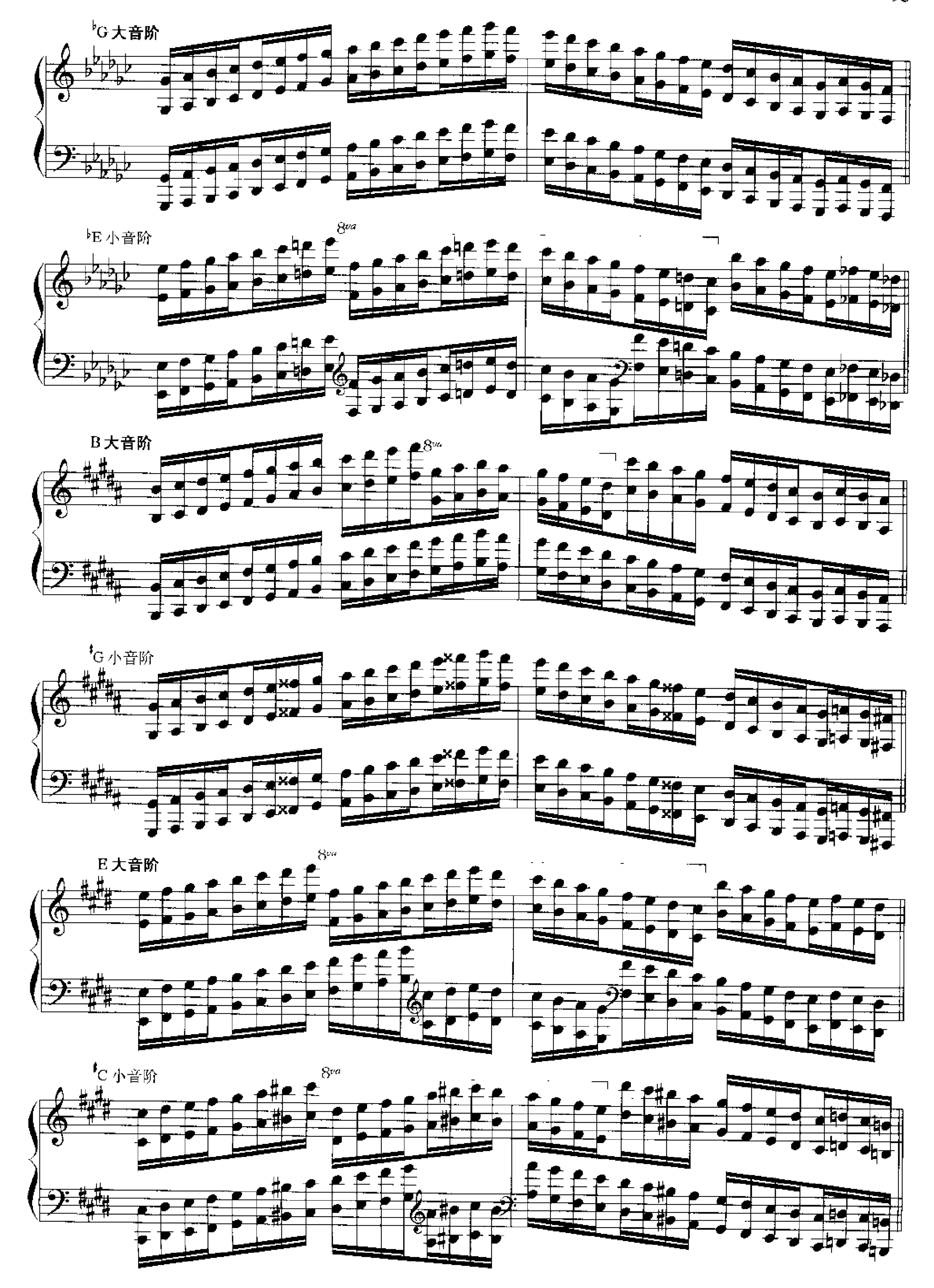
首先分别把每一音阶弹得很流畅；然后不间断地把所有24个音阶连起来弹。
正确的手腕动作是必须的，但我们不能过分、无限制地强调这一点；正确的手腕动作是使八度音阶弹奏得不僵硬，弹奏得放松灵活、迅速而有力的唯一手段。参看练习48和练习51的说明。

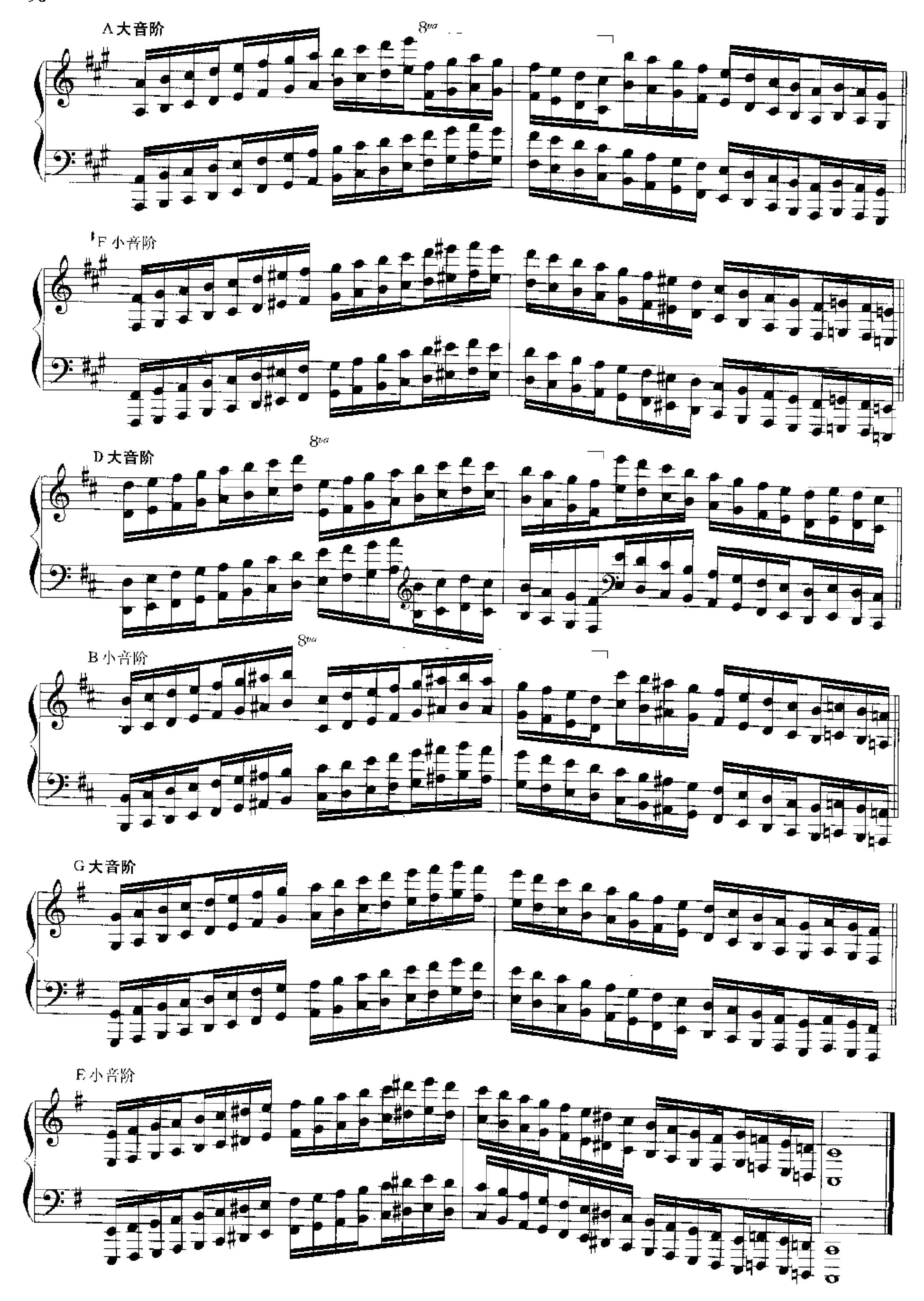


(1) 在所有的八度音阶中，黑键都用第四指弹，两手均如此。



♭E 大音阶
8va
C 小音阶
8va
♭A 大音阶
8va
F 小音阶
8va
♭D 大音阶
8va
♭B 小音阶
8va


♭G 大音阶
♭E 小音阶
8va
B 大音阶
8va
♯G 小音阶
E 大音阶
8va
♯C 小音阶
8va

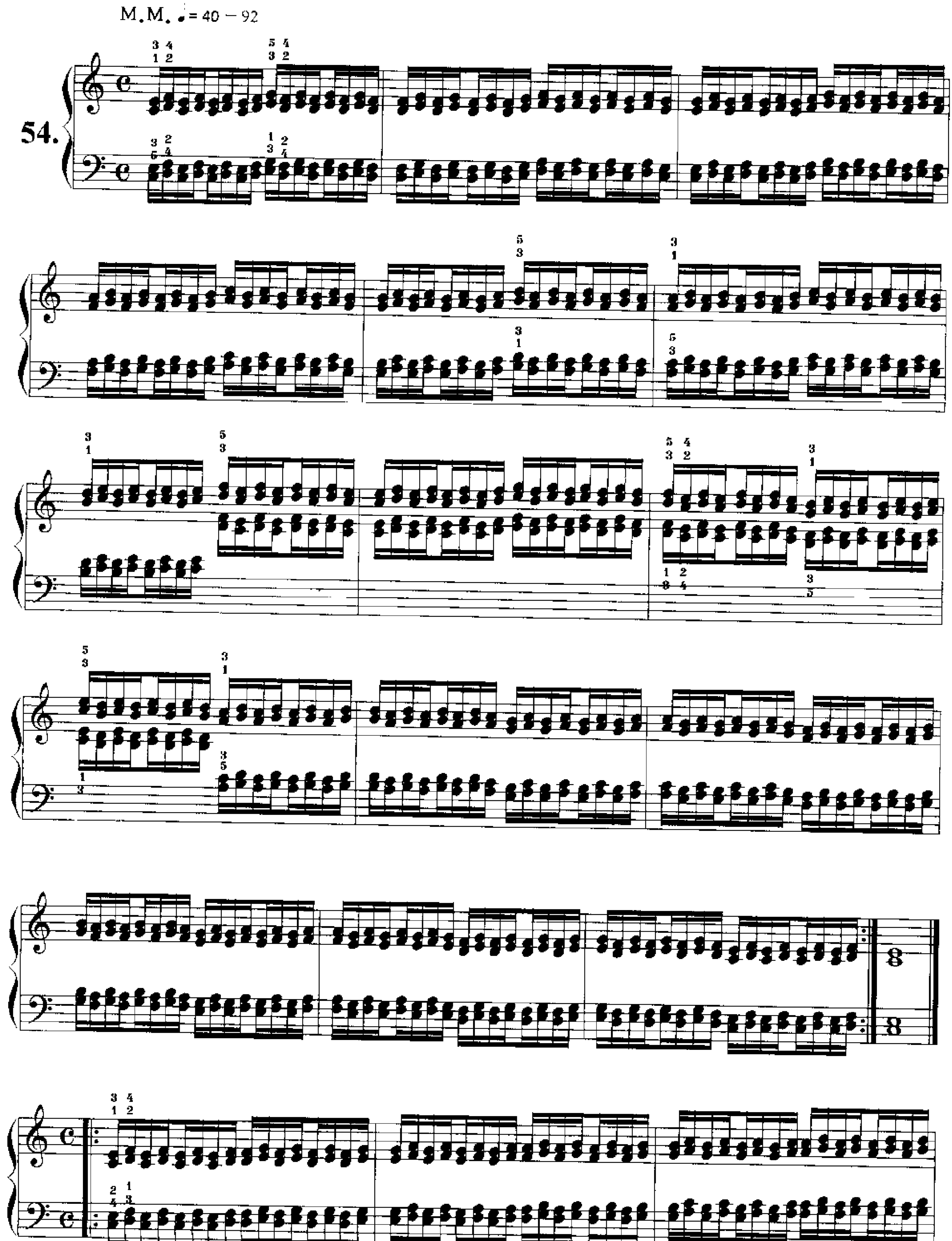


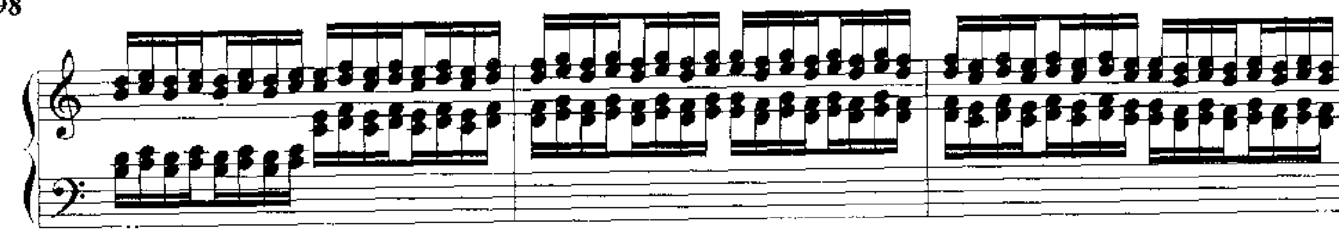
A 大音阶
8va
♯F 小音阶
D 大音阶
8va
B 小音阶
8va
G 大音阶
E 小音阶

三度音的四重颤音，分别运用五个手指

本练习要弹得非常圆润和均匀，每个三度音要弹奏得很清晰。

M.M. ♩= 40 — 92





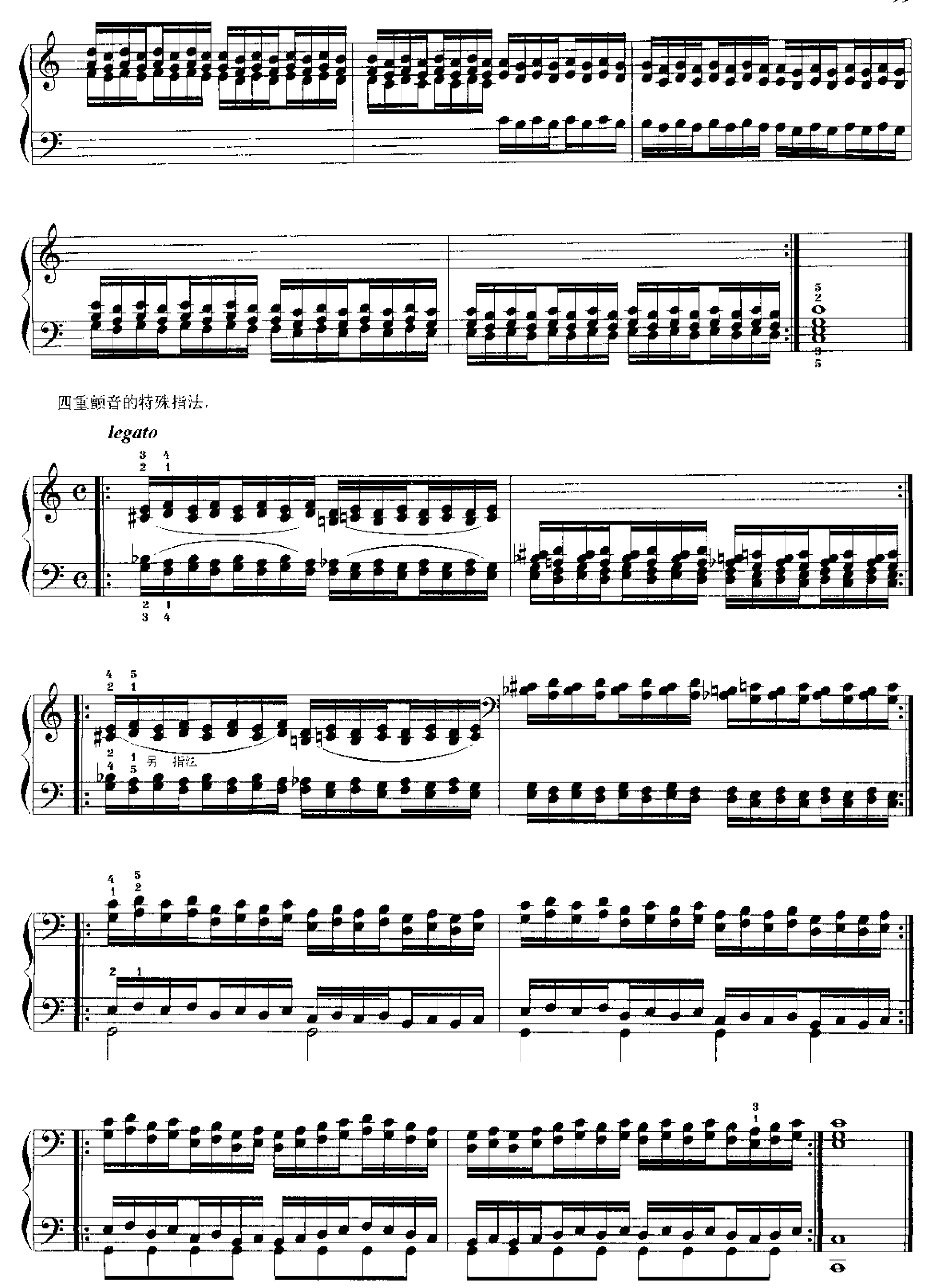


三重颤音

与练习54的说明一样.

M.M. ♩= 40－92

55.


四重颤音的特殊指法,
legato
另 指法

用分裂八度音弹奏的24音阶

不间断地把所有音阶弹下去，这个非常重要的练习也是学习弹奏震音打好手腕的基础。



(1) 练习时一律用两手的第4指弹黑键。


♭E 大音阶
8va
C 小音阶
8va
♭A 大音阶
8va
F 小音阶
8va
♭D 大音阶
8va
♭B 小音阶
8va

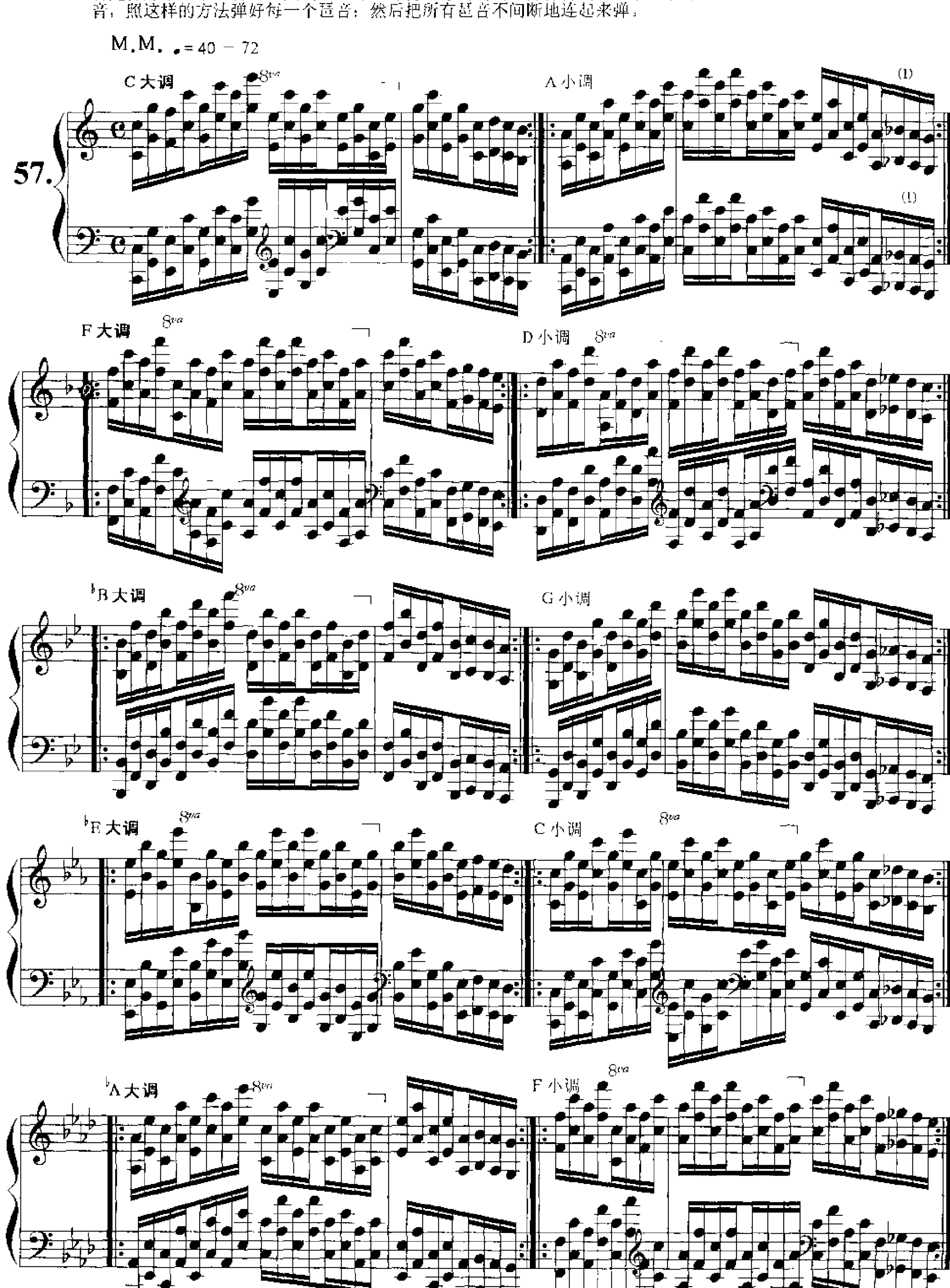

♭G 大音阶
♭E 小音阶
8va
B 大音阶
8va
♯G 小音阶
E 大音阶
8va
♯C 小音阶
8va



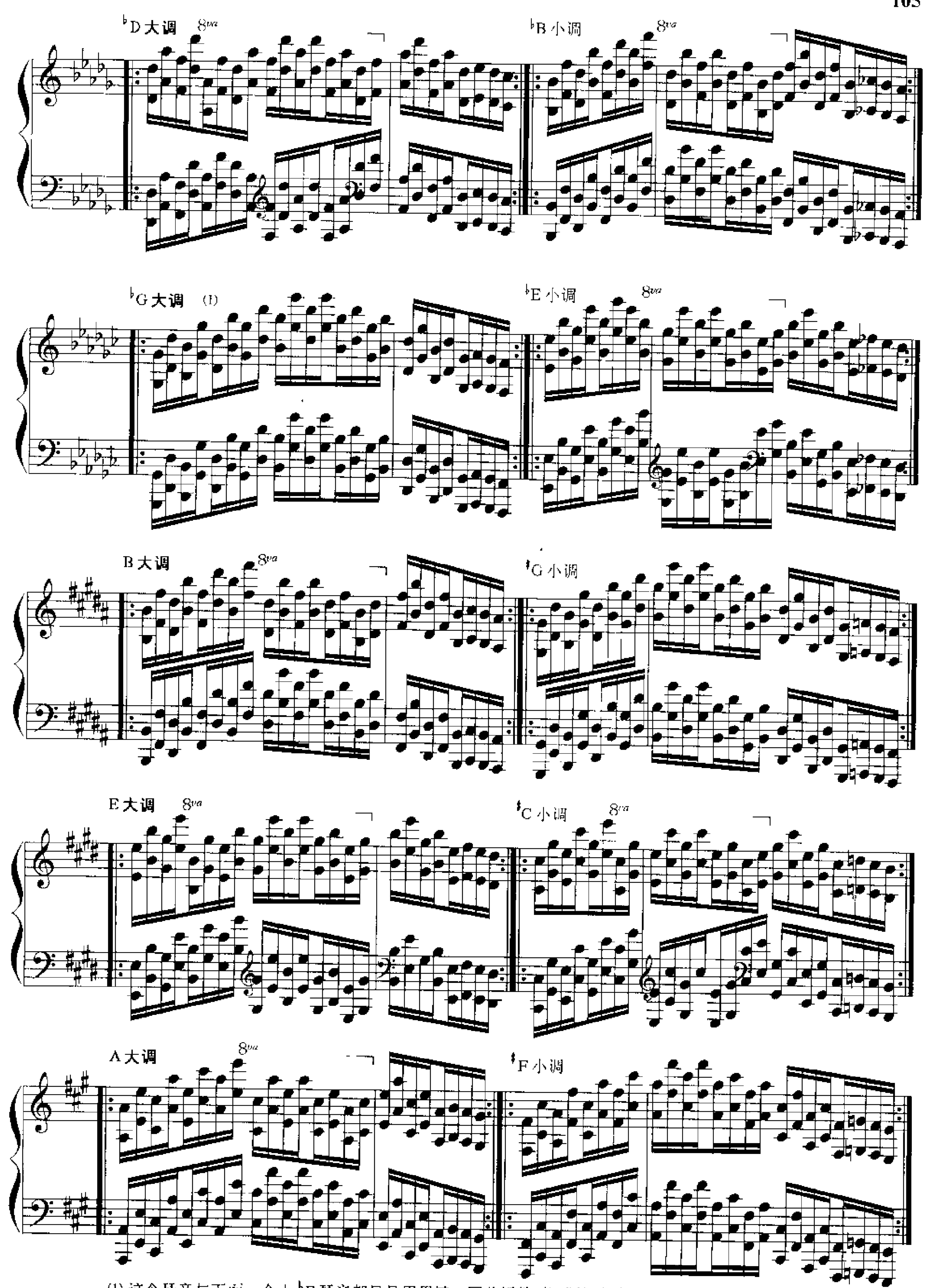
A大音阶
8va
#F小音阶
D大音阶
8va
B小音阶
8va
G大音阶
E小音阶
8va

24调八度进行的分解琶音

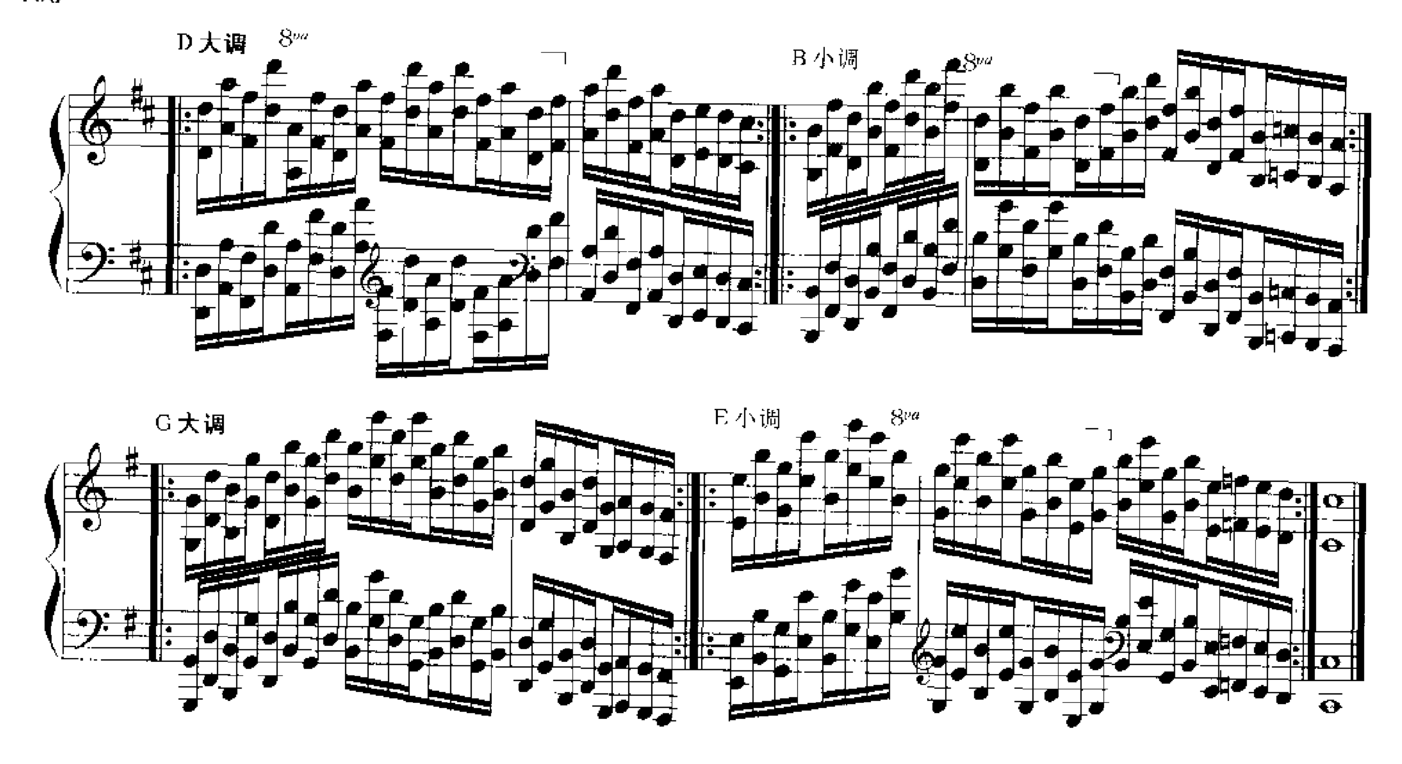
首先弹好第一个琶音（C大调），务必弹得干净而清晰，并保持良好的手腕动作，做到这些后再弹下一个琶音；照这样的方法弹好每一个琶音；然后把所有琶音不间断地连起来弹。



(1) 本练习中，一律用两手的第4指弹黑键。



(1) 这个琶音与下面一个小♭E琶音都只是用黑键，因此用第4指或第5指都一样。



持续的八度音

伴以断奏的音符

有力地弹奏八度音，不要抬起手腕，当用良好的手指动作敏捷地弹奏中间的音符时，八度音保持不动。

M.M. ♩= 60 – 92

tn 以下同

58.

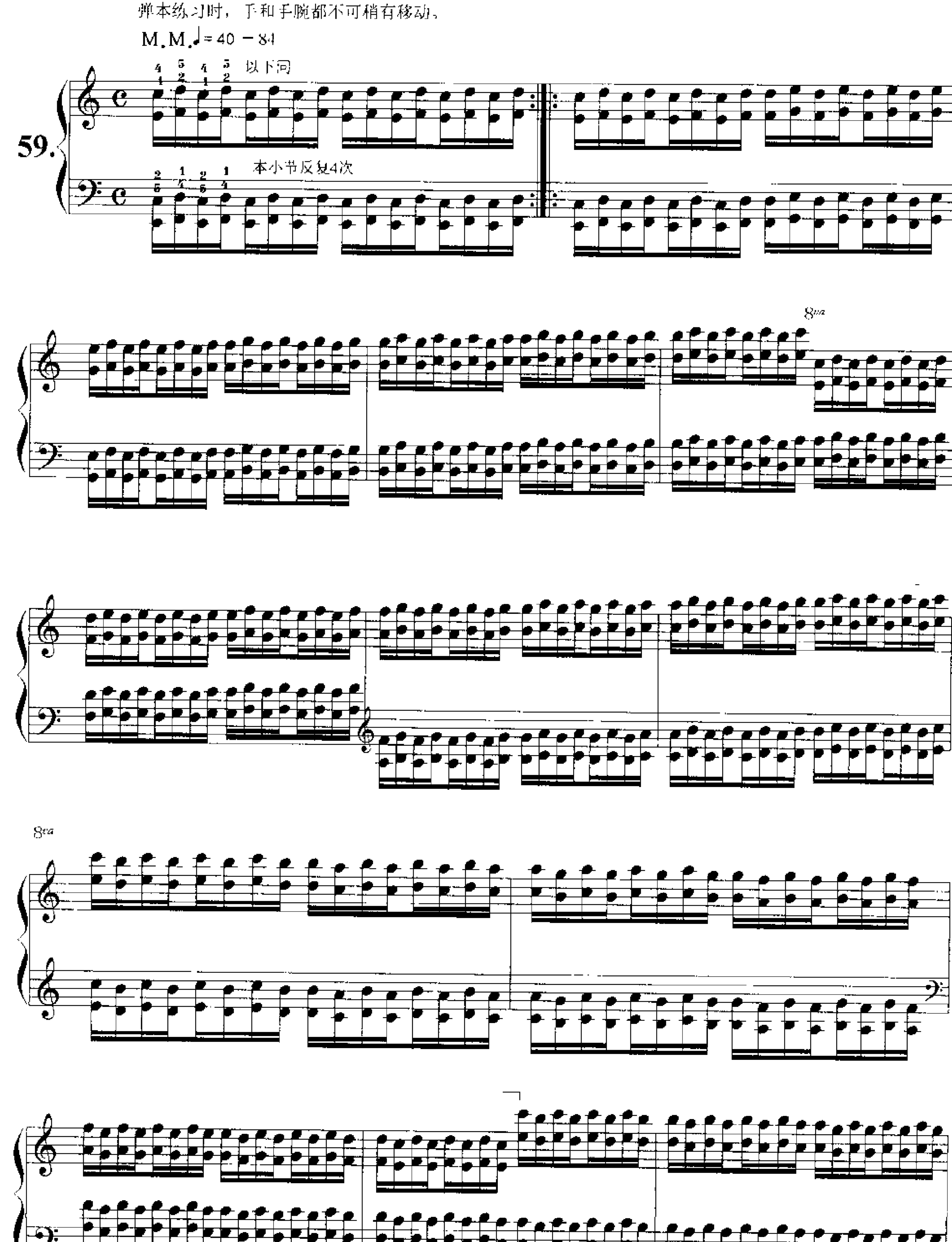
8va

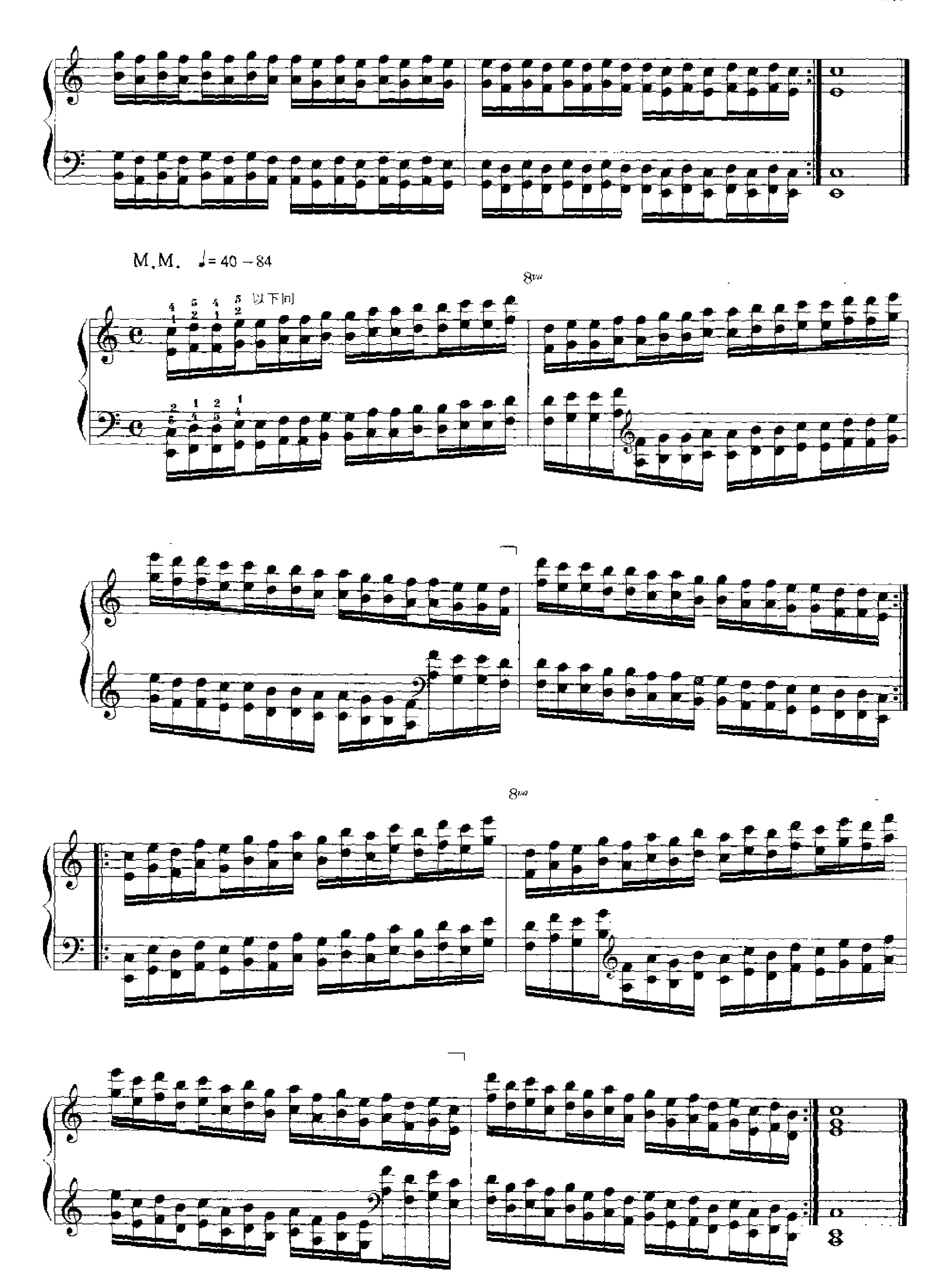

8va
8va
bass
8va
8va
bass

平行六度音的四重颤音

两手的第一、第四两指及第二、第五两指的并用

弹本练习时，手和手腕都不可稍有移动。



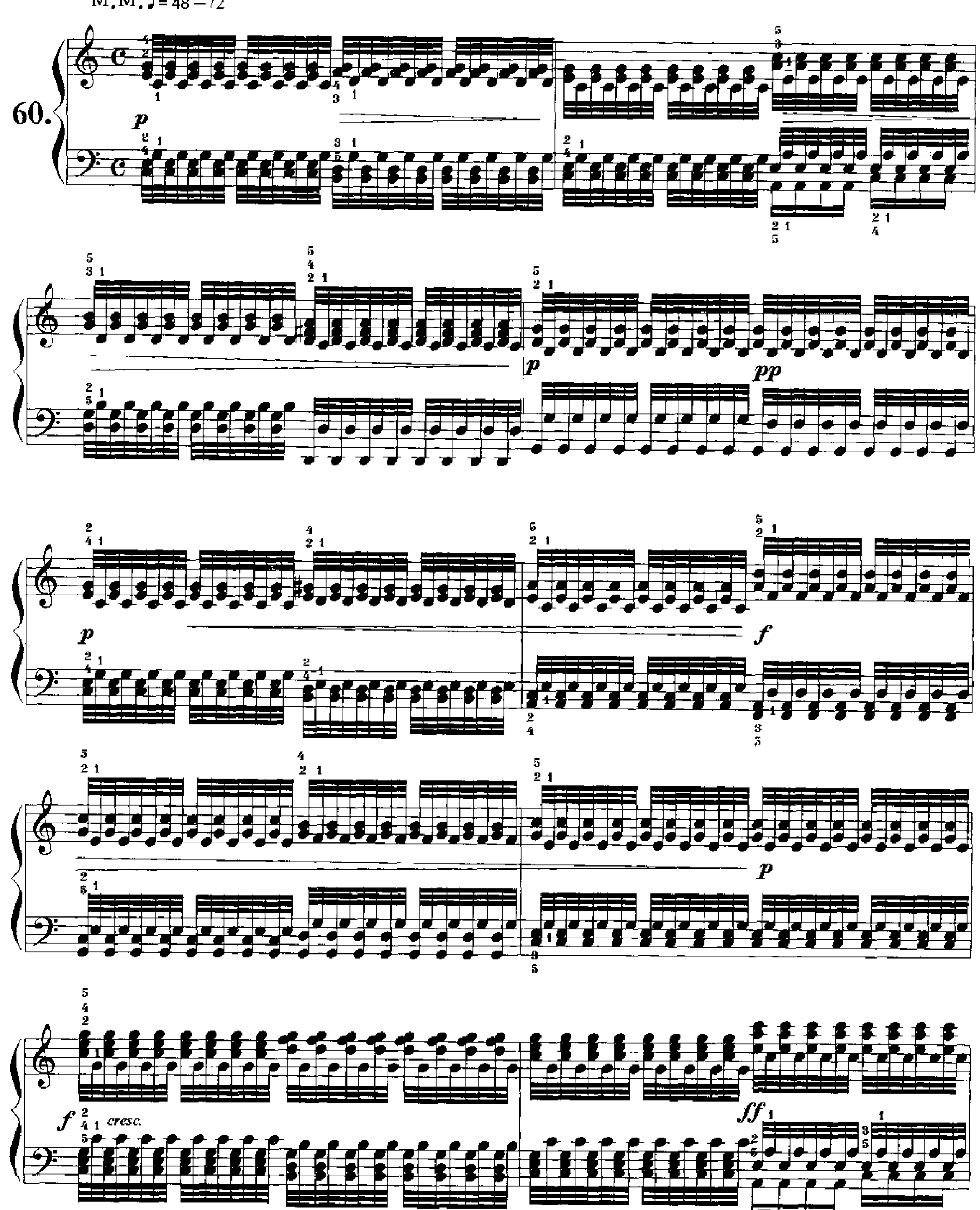

M.M. ♩= 40 – 84
以下同
8va

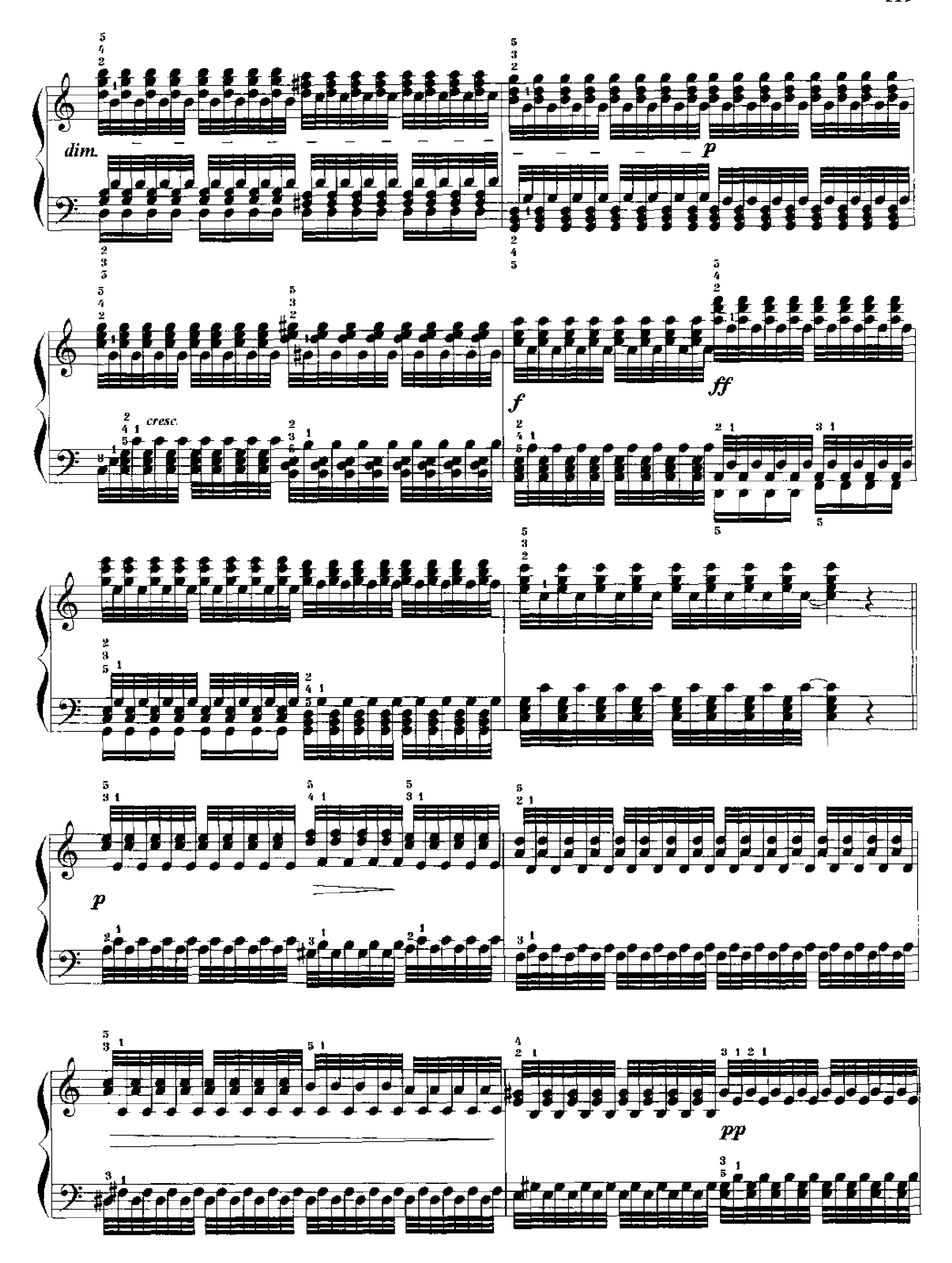
震　音

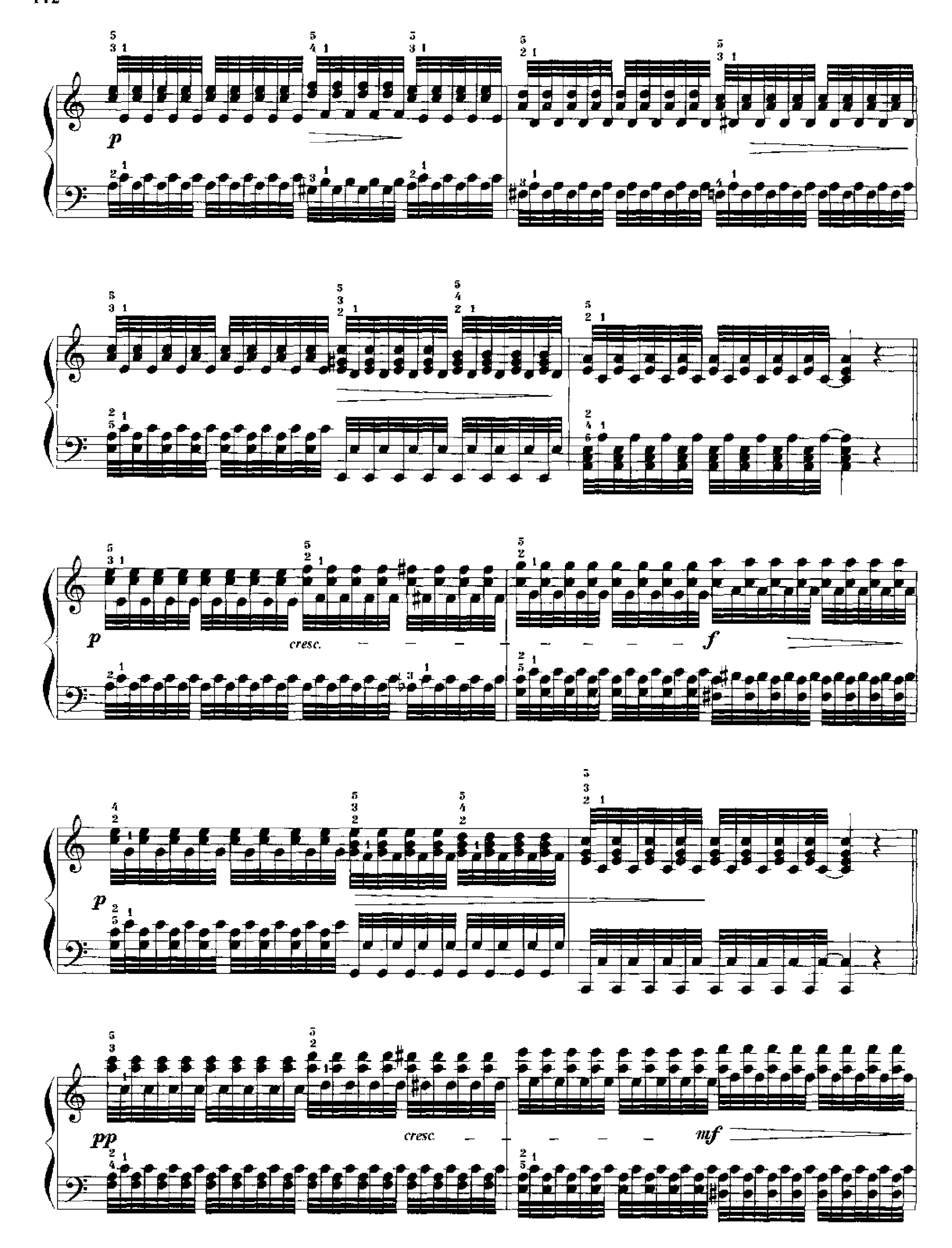
要正确地弹奏震音，它要象咚咚鼓点一样快速。

开始先慢速弹，然后逐渐加快，直至曲首所标示的速度（每分钟72拍）。最后，摆动手腕进一步加快至鼓点般的速度。这首练习曲长而难，但良好的收效足以回报弹奏者所遭遇的烦难和疲劳。施泰贝尔特（Daniel Steibelt，1765—1823，德国著名钢琴家）弹奏的震音，曾使闻者战栗。

M.M. ♩= 48 – 72




dim.
p
cresc.
f
ff
p
pp


p
p
cresc.
f
p
pp
cresc.
mf